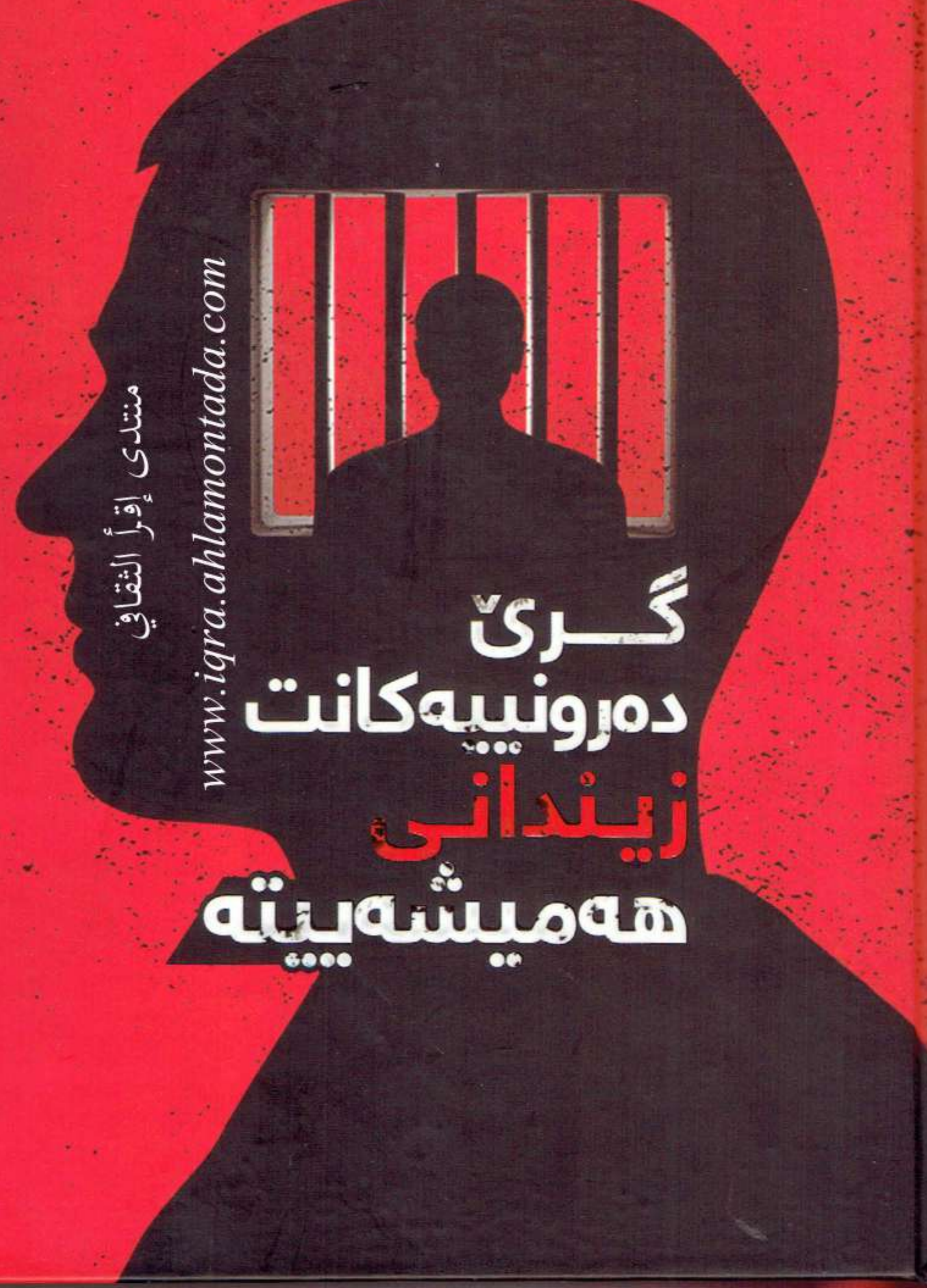
له پڕفرۆشترین پەرتووکەکانی نیشتمانی عەرەبییە

دکتۆر یوسف ئەلحەسەنی

وەرگێڕان: سەریەست قادر حەمە



گرێ دەروونییەکانت زیندانی هەمیشەییتە

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافى)

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

www. iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

ـــ گرێ دەروونییەکانت
زیندانی هەمیشەییتە

د. یوسف ئەلحەسەنی

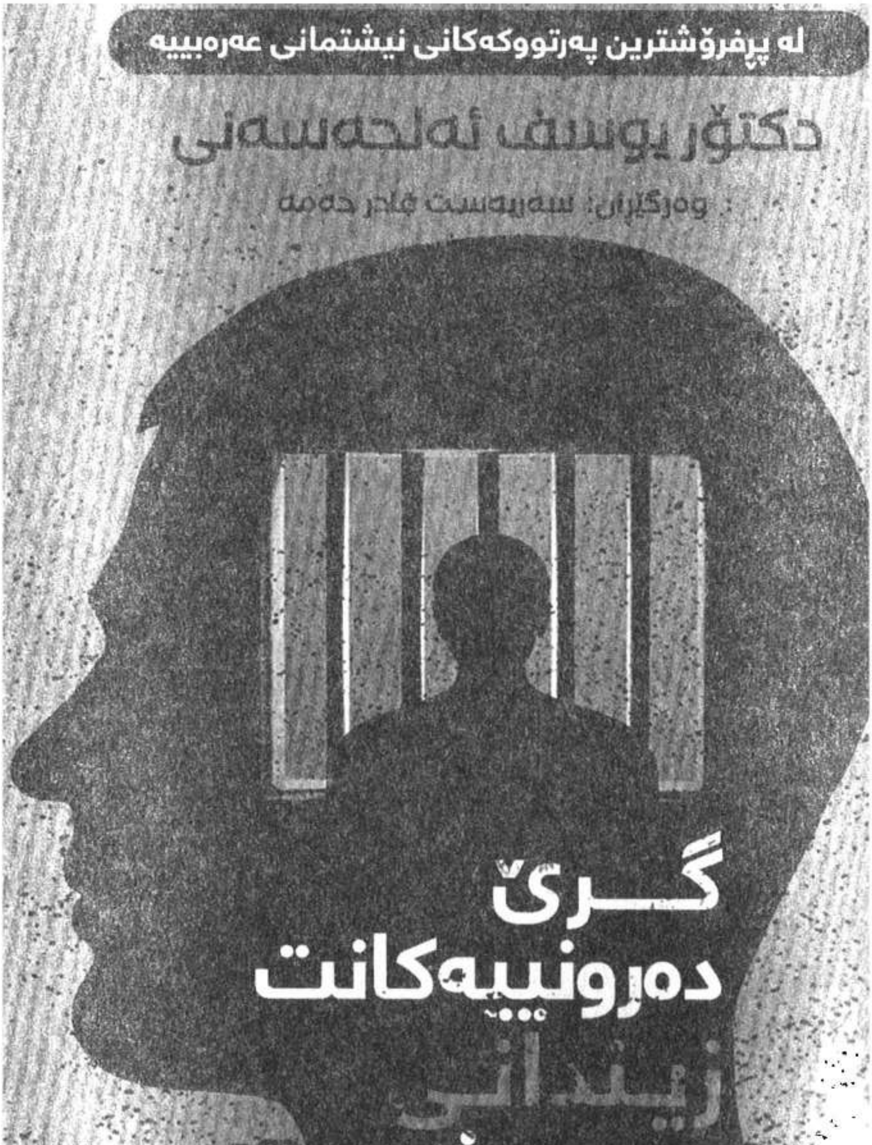
و. سەربەست قادر حەمە

فێربوون

گرێ دەروونییەکانت
زیندانی هەمیشەییتە

ناوی نووسەر	د. یوسف ئەلحەسەنی
وەرگێڕ	سەربەست قادر حەمە
پێداچوونەوە	شکار حەکیم
نەخشەسازیی بەرگ و ناوەڕۆک:	علی عبدالقادر ڕەزانی
لە بڵاوکراوەکانی:	ناوەندی فێربوون
نۆرەی چاپ:	یەکەم - 2024
تیراژ:	1000 دانە
قەبارە:	14سم × 21 سم
نرخ:	8.000 دینار

لە بەڕێوبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان،
ژمارەی سپاردنی 1193ی ساڵی 2024ی پێ دراوە.


لە پڕفرۆشترین پەرتووکەکانی نیشتمانی عەرەبییە
دکتۆر یوسف ئەلحەسەنی
وەرگێڕان: سەربەست قادر حەمە
گرێ
دەروونییەکانت
زیندانی
هەمیشەییتە

ناوەندی فێربوون بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

بەڕێوەبەری گشتیی ناوەند: عیماد رە شید

بەڕێوەبەری چاپ و بڵاوکردنەوە: ڕەنج عیماد

فێربوون

له بڵاوكراوەكانی ناوەندی فێربوون

ناونیشان: هەولێر- بازاڕی کتێبفرۆشان - بەرامبەر دەرگای قەڵا

07504048285 - 0662231315

ktebxanay ferbwn

مافی ئەم کتێبە پارێزراوە

بەبێ ڕەزامەندیی ناوەندی فێربوون بۆ هیچ لایەنێک ڕێگەپێدراو نییە بۆ لەبەرگرتنەوەی ئەم کتێبە بە شێوەی: ئەلیکترۆنی، کاغەزی، وێنەیی، دەنگی یان هەر شێوازێکی تری لەبەرگرتنەوە.

پێرست

پێرست 5

- پێشەکیی وەرگێڕ:.. 14
- پێشەکیی نووسەر:.. 17
- پێش دەستپێک:.. 23
- زاراوە و پێناسەکان:.. 24

دۆخی یەکەم: شێواندنی چەمکەکانی پیاوەتی. 27

- تێڕوانینە هەڵەکان سەبارەت بە پەروەردەی پیاوان و کاریگەرییەکانیان:.............. 29
- ئەو ئەزموونانەی، کە ژیریی نائاگایی گەنجان دەشێوێنن:.............................. 34
- پەیوەندی لەگەڵ خوشک، دایک، یان کچ:.. 36
- سەلماندنی پیاوەتی و خۆدانەپاڵ کۆمەڵ:.. 37
- ململانێی دەرونی لە پەیوەندیی سۆزداریدا:... 38
- فریودانی سۆزداری بە پاڵنەری هەستەکان:... 39
- بەپێوەرکردنی ژیری: چەمکی پیاوەتی لە ڕوانگەی دەرونشیکارییەوە چییە؟.......... 40

دۆخی دووەم: ململانێی مێینەبوون. 49

- قەیرەیی - پێناسە و ڕەهەندەکانی:.. 52
- یاسای سەرنجڕاکێشان بۆ کێشکردنی هاوبەشێک:.. 54
- جادوو وەک ڕێگرییەک لە بوونی هاوبەش:.. 55
- مێینەبوون: پێناسە و ڕەهەندەکانی:.. 57
- زیادەڕۆیکردن لە پاراستن و خۆسەپێنی:... 58
- تێگەیشتنی سۆزداری و بنەما زانستییە دروستەکانی یەکترناسین:..................... 62

چۆن بزانم هەتەری(جدی)یە لەو پەیوەندییە و دەیەوێت هاوسەرگیری بکات؟......... 63

دۆخی سێیەم: گرێی شێوە (ڕووخسار). 69

- ڕەخنە و گاڵتەکردن بە شێوە (ڕووخسار):... 71
- ئەو کەمییەی، کە لە ئەنجامی گرێوە دروستدەبێت:..................................... 72

- کاریگەریی گرێی شێوە و ڕووخسار لەسەر پەیوەندیی سۆزداری:.................. 76
- بەپێوەرکردنی ژێری: چۆنێتیی پەسەندکردنی ڕووخسار:......................... 78

دۆخی چوارەم: شایستەبوونی ساختە. 88

- سەرچاوە دەرەکییەکانی شایستەبوون:... 89
- ڕووخسار و شێوەی دەرەوە (پرسیاری گرێی شێوە):.............................. 90

دۆخی پێنجەم: هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاو و، هاوسەرگیریی نەریتی. 106

- ڕەخنە لە هاوسەرگیریی نەریتی:.. 108
- چەند پرسیارێکی باو بۆ ئەو کەسانەی، کە دەیانەوێت هاوسەرگیریی نەریتی بکەن:
111 ....
- بەهانە باو و بڵاوەکانی هاوسەرگیری لەسەر بنەمای ناسینی دروست:................ 113
- نیشانە سورەکان، ئەگەر لە مانگەکانی یەکەمدا تێبینیتکرد، پێویستە زۆر وریا بیت و
ماناکانیان بزانیت:.. 127
- ڕێکارەکانی پەیوەندی:.. 135

دۆخی شەشەم: خۆپەرست و هاوسۆز "وابەستەبوون بە زیادەڕەویکار". 141

- دامەزراوەی هاوسەرگیری:... 144
- فریودانی سۆزداری:... 153
- ترس لە جیابوونەوە:... 159
- ترسلێنیشتنی ناوبەناو:... 164

دۆخی حەوتەم: ناپاکی. 173

- ناپاکی لە ڕوانگەی دەرونشیکارییەوە بەسەر چوار جۆری بنەڕەتیدا دابەشدەکرێت:
175 ....

دۆخی هەشتەم: خۆسارێژکردنی سۆزداری و پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی. 187

- پێناسەی پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی:.. 189
- وێستگە شیکارییەکان لە چیرۆکەکەدا:.. 191
- سێکوچکەی سەرنجڕاکێشی لە گفتوگۆدا:... 194
- پاڵنەری هەستەکان:.. 196

- خۆسارێژکردنی سۆزداری:... 199

دۆخی نۆیەم: سندوقی یەدەک و جۆرەکانی پەیوەندیی سۆزداری لە جیهانی هاوچەرخماندا. 216

- جۆرەکانی پەیوەندییە هاوچەرخەکان:... 221
- جۆرەکانی پەیوەندیی هاوسەرگیری لە جیهانی هاوچەرخماندا:........................ 227
- سندوقی یەدەک:.. 228
- خاڵە شیکارییە گرنگەکان:.. 230
- چارەنووسی ژنی هاوسۆز و گرێ دەرونییەکانی:... 234
- چارەنووسی ژنی خۆپەرست و گرێ دەرونییەکانی:.. 240

دۆخی دەیەم: گرێی منداڵ: 249

- پێناسەی گرێی منداڵ:.. 253
- گرێی منداڵ چۆن دروستدەبێت؟.. 254
- دابڕان لە ڕاستی لە جیهانی خەمڵێنراودا:.. 258
- گرێی بڕیاردان:... 260
- ململانێی سۆزداری لە کەسی خاوەن گرێی منداڵدا:....................................... 261
- ململانێی گرێی منداڵ لە گۆڕەپانی کاردا:... 267

دۆخی یازدەیەم: گرێی ملکەچبوون: 272

. نهێنیی گرێی ملکەچبوون:... 273
- هونەری ڕووبەڕووبوونەوە:.. 277
- بەپێوەرکردنی ژیری: تێڕامان لە ڕووبەڕووبوونەوە:....................................... 290

- دۆخی دوازدەیەم: کەسی نەرێنیی میهرەبان لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە. 297

- پێناسەی کەسی نەرێنیی میهرەبان:... 298
- بەپێوەرکردنی ژیری: چۆن ڕووبەڕووی ئامرازی نەرێنیی میهرەبان دەبیتەوە؟........ 305
- پشتوێنی مافەکان:... 307

دۆخی سیازدەیەم: کەسی نەرێنیی میهرەبان "لە ڕووی سۆزدارییەوە". 316

- دیاردەی سەرسامبوون:.. 319

- قسەکردن دەربارەی پەیوەندییەکانی پێشووت:.. 322
- بەپێوەرکردنی ژێری "چۆن لە ڕووی سۆزدارییەوە کەسی نەرێنیی میهرەبان تێدەپەڕێنیت؟":.. 333

دۆخـــی چـــواردەیـــەم: گرێی ماددە (پارە). 343

- گرێی ماددە (پارە):.. 345
- بەپێوەرکردنی ژێری: چۆنێتیی ڕزگاربوون لە گرێی ماددە (پارە):.. 349

دۆخی پازدەیەم: گرێی سێکس، چەمکەکانی و گێچەڵی سێکسی. 356

- چەمکە پێکهێنەرەکان لە جیهانی سێکسدا:.. 359
- چەپاندنی سێکسی:.. 370
- فیلمی ڕووت:.. 373
- گرێ دەروونییەکانی پەیوەست بە فیلمە ڕووتەکانەوە:.. 375
- پەروەردەکردنی غەریزە:.. 378
- گێچەڵی سێکسی:.. 379
- پلەکانی گێچەڵی سێکسی:.. 381

پێشکەشکردن:

بۆ ئەو کەسەی فێری مانای خۆشەویستی بێ مەرجی کردم، بۆ ئەو کەسەی، کە نهێنییەکانی ژیری(عەقڵ)ی مرۆیی بۆ ئاشکراکردم، بۆ ئەو کەسەی، کە باوەڕی بە من بەخشی کاتێک باوەڕم بە خۆم نەما، بۆ ئەو کەسەی، کە منی لە تاریکیمدا هەڵبژارد، بۆ ئەو کەسەی، کە ڕێنماییکردم بۆ ڕێگایەک کەمترین جار گیرابێتەبەر، بۆ ئەو کەسەی، کە وایلێکردم پەی بە گەورەیی خۆم ببەم، بۆ ئەو کەسەی، کە ئاگری وشیاریی لە ڕۆحمدا هەڵگیرساند، بۆ ئەو کەسەی، کاتێک بە تەنها مامەوە دەستی گرتم، بۆ ئەو کەسەی، کە وایلێکردم بەهای ڕاستەقینەی خۆم بزانم، بۆ ئەو کەسەی، کە وشەکان ناتوانن پەسنی خۆشەویستیمی بۆ بکەن، بۆ ئەو کەسەی، کە هەموو نیشانە گەردوونییەکان ناوی ئەو دەڵێنەوە، بۆ گەورەترین دەروونشیکار، کە لە ناو خەڵکیدا نەناسرابوو، بۆ ئەو کەسەی، کە لە جیهانی من (دەرونی من) ئەفسانەیەکی دروستکرد.

بۆ مامۆستاکەم...

(ئەگەر ئەو پەرتووکەی دەیخوێنینەوە بە لێدانێک لە کەلەسەرمان رامانەچڵەکێنێت، ئەوا بۆچی دەیخوێنینەوە؟ بۆ ئەوەی دڵخۆشمانبکات؟ ئێمە ئەگەر پەرتووکیشمان نەبوایە دڵخۆشدەبووین، ئەو پەرتووکانەی دڵخۆشماندەکەن رەنگە لە کاتی پێویستدا بتوانین بیاننووسین، ئێمە پێویستمان بەو پەرتووکانە هەیە، کە وەک بروسکەیەک دەدات لە سەرمان و ئازارماندەدات، وەک مردنی کەسێک، کە لە خۆمان زیاتر خۆشماندەوێت، کە وامانلێدەکات هەستبکەین وەک ئەوەی دەرکرابێتین بۆ ناو دارستانەکانی دور لە مرۆڤ، وەک خۆکوشتن، پێویستە پەرتووک ئەو تەورەیە بێت، کە دەریا بەستووەکەی ناخمان تێکدەشکێنێت، ئەوە گومانی منە).

فرانز کافکا

- ئەم پەرتووکە بە ئامۆژگاریی پزیشـــکیی کەســـی ناژمێردرێت، پێویســـتە بۆ دەســـتنیشـــانکردنی بارودۆخ و دابینکردنی چارەســـەری گونجاو، سـەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەیت. ناوەڕۆکی ئەم پەرتووکە ناوەڕۆکێکی ڕۆشـــنبیری و زانیاریی لەخۆدەگرێت و، بە جێگرەوەی چارەســـەری کەســـی لەگەڵ پزیشـــکی پســـپۆڕ دانانرێت، بۆیە بۆ دەستنیشانکردنی بارودۆخی خۆت لەلایەن خۆتەوە پشتی پێمەبەستە.

ئەوەی لێرەدا دەیخەمەڕوو، لێکۆڵینەوەی تایبەتیی خۆمە لە کۆمەڵێک زانستدا (پزیشکی، دەروونناسی، کۆمەڵناسی، فەلسەفە) بە بەکارهێنانی پەیڕەوێکی شـــیکاری بە بەراورد لەگەڵ ڕاســـتی(واقیع)دا، ڕەنگە لێکۆڵینەوەکانم ڕاســـت، یان هەڵە بن، بۆیە بە ڕاســـتییەکی ڕەهای مەزانن.

ڕێزی تەواوم بۆ هەموو بیروبـاوەڕە ئـاینییەکـان هەیە و، جەختیش دەکەمەوە، کە پێشـــنیارەکەم تەنها لە لایەنی زانســـتییەوەیە، بەبێ ئەوەی بـدات لە بیروبـاوەڕی ئـاینی، بۆیە ئەوەی لەگەڵ خۆت و باوەڕەکەتدا دەگونجێت وەریگرە و، بەدڵنیاییەوە بزانە، کە ئامـانجی من گەیـانـدنی وێنەیەکی شـــیکـاریی زانســـتییە، نەک لێـدان لە بیروباوەڕەکان و، ئەم پەرتووکە ئاراســـتەی تاکی عەرەبی کراوە خاوەن هەر بیروباوەڕێکی ئاینی بێت.

- بۆ متمانەی زانستی:

- وشـــەی "پەیوەنـدی" بە پێی کلتورەکەت بەکـاربهێنە، ئەگەر دەتەوێت بە سـۆزداری، هاوسـەرگیری، دەسـتگیرانداری، یان گرێبەسـتی هـاوسـەرگیری هەژمـاریبکە، ئەوەی لە ڕووی زانستییەوە بۆ من گرنگە ئەوەیە، کە "پەیوەندییە".
- قسەکانی من سەبارەت بە سێکس قسەی زانستییە وەک بەشێک لە پەیوەندییەکان، ئامانجیشم تەنها گەیاندنی تێبینییە زانستییەکانە وەکو خۆیـان، ڕێگەنـادەم، یـان نـابمە هـاندەر بۆ ئەنجـامـدانی ڕەفتـارێکی دیـاریکراو، کە لەگەڵ یـاسـای وڵاتەکەت، یـان باوەڕەکەتدا ناگونجێت.
- من هیچ بەرپرسیارێتییەک لە ئەستۆ ناگرم لە جێبەجێکردنی هیچ کـام لەوەی نـاوەڕۆکی ئەم پەرتووکە لەخۆیگرتووە لە ژیـانی تایبەتیی خۆتدا، ئەمانە زانیاریی گشـتیین، نەک ڕاسـتیی ڕەها و، ناگونجێن لەگەڵ بارودۆخی کەسـیی خۆت. ڕەخنە لە وڵاتێکی دیـاریکراو، یـان کۆمەڵگـایەکی دیـاریکراو نـاگرم و، هەرچی دەنووسـم بە گشـتی لە کۆمەڵگای عەرەبی تێناپەڕێت، بەڵکو بۆ هەنـدێـک توێژی نـاو کۆمەڵگـان لە ڕێگەی چـاودێریکردنی ڕاسـتییەوە. ناوەڕۆکی پەرتووکەکە ڕێنمایی ئاڕاسـتەکردنە بۆ وشیارکردنەوەی خەڵک و خۆپاراستن لە هەر شتێک زیانی هەیە.

سـەرنجی من لەم پەرتووکەدا لەسـەر لایەنی نەرێنیی کۆمەڵگایە بۆ ئەوەی چاکسـازیی تێدا بکەین، نەک بۆ کەمکردنەوە لە شـکۆی کۆمەڵگاکانمان، یان دابەزاندنی بەهاکەی بە هەر شێوەیەک بێت.

ڕێز لە کۆمەڵگا دەگرم، بەڵام دڵگرانم بە دابەزینی وشیاریی بەکۆمەڵ و، هیوادارم ئەوەی لێرەدا دەینووسـم، وەک هەوڵێکی چاکسـازی وەربگیرێت، کە لەلایەن پزیشـکێکەوە، کە کوڕی ژینگە و کۆمەڵگەی

عەرەبییە خراوەتەڕوو، کە هیواداره ئەم پەیامی چاکســــــازییە بە هەموان بگات.

ئەم پەرتووکە ئاڕاستەی کەسانی پسپۆڕ نەکراوە.

- **پێشەکیی وەرگێڕ:**

ئاگایی و وشـــیاریمان دروســـتکەری داهاتوومانە، تا ئەو کاتەی لە ڕووی ژێرییەوە پێنەگەین منداڵین، منداڵیمان قۆناغێکی درێژ دەبێت ئەگەر بە پلەکانی پەروەردەکردن، فێربوون، تێگەیشـتن و پێگەیشـتندا تێنەپەڕێت.

بەرکەوتە نادروســـتەکانی منداڵیمان گرێکانی ئەمڕۆ و نەخۆشـــییە دەرونی و جەســـتەییەکانی داهاتوومان دروســـتدەکەن، ژیانی ئێمە لە زنجیرەیەکی پێکەوەبەســـتراوی بەدواییەکداهاتوو پێکهاتووە، گرفتێک لە هەر یەک لە ئەڵقەکانی ئەو زنجیرەیەدا دروســـتببێت، کاریگەریی لەســەر تەواوی زنجیرەکە دەبێت و ژێریی نائاگاییمان خودکارانە پاڵ بە تەواوی هەســـتەکـانمـانەوە دەنێت، کـاردانەوەکـانیـان لە کـاتی دروســتبوونی دۆخە هاوشـێوەکاندا لەســەرپێ بن بۆ دروسـتکردنی هەڵچوون و ڕووبەڕووبوونەوەی خودپارێزی.

چەپـانـدنی هەر یەک لە هەڵچوونەکـان بنەڕەت و ڕیشـــەیەکە بۆ دروســـتبوونی گرێ جۆراوجۆرەکـان لە داهــاتوودا، ئــاگـایی و وشیاریمان دەستەبەری ژیانێکی شایستە و لێوانلێو لە خۆشگوزەرانی دەکات بۆ نەوەکانی داهاتوو.

پەروەردە چ پەروەردەی تـاک، یـان خێزان، یـان کۆمەڵگە ڕۆڵێکی ڕوون و بەرچاوی هەیە لە دروسـتکردنی نەوەیەکی زرنگ و وشـیار بە مافەکانی خۆیی و ئازاد لە کۆت و بەندە خێزانی و کۆمەڵایەتییەکان.

تا ئاسـتی پەروەردە و ڕۆشـنبیری لە خێزان، قوتابخانە و کۆمەڵگەدا بەرزتر و پێشکەوتووتر بێت، ئاسـتی وشـیاری و ڕۆشـنبیریی لاوان، تاک و خێزانی کۆمەڵگە جیاوازەکان بەرزتر و کراوەتر دەبێت.

پەروەردە بە هەموو ئاسـتەکانی تاک، خێزان، کۆمەڵایەتی، دەرونی، سێکسـی و ....تد، نەخشـەسـازی وردەکارییەکانی ژیانمانە، چونکە وەکو چۆن تاک خێزان و، خێزان کۆمەڵگە دروسـتدەکات، ئاوایش پەروەردەکردنی دەرونێکی دروسـت تـاک، خێزان و کۆمەڵگەیەکی تەندروست دروستدەکات.

ئێمەی مرۆڤ تا بە دۆخە جیاوازەکانی شکست، شکان، گێچەڵپێکردن و چەپـانـدنـدا تێنەپەڕین، لە کـاریگەری و ئـازاری هیچ یەکێک لەوانە تێناگەین، کە پێیاندا تێپەڕیون.

لێرەدا نابێت کاریگەری و گرنگیی ڕووبەڕووبوونەوەکان لەبیربکەین، کە لە سـەرەکیترین هۆکـارەکـانی چـاکبوونەوە و سـارێژبوونی نەخۆشی، کێشە و گرفتە دەرونییەکانە.

لە جیهـانی کۆن و نوێـدا و بە تـایبەت لە سـەردەمی ئەمرۆمـانـدا ڕووبەڕووبوونەوە چـالاکترین هێز و چەکە، کە وەک بنەمـایەکی پەروەردەیی منداڵەکانمانی لەسـەر ڕابهێنین، بۆ ئەوەی سـڵ لە هیچ تاک و کۆمەڵێک نەکەنەوە لە کاتی هەر دەسـتدرێژی و پێشـێلکردنی هەر مـافێکیـانـدا، بۆ ئەم مەبەسـتەیش بینینی خولە جیـاوازەکـانی یارییەکانی هونەرە بەرگرییەکان لە پێویستییە هەنوکەیی و گرنگەکانی ئەمرۆ دەژمێردرێت و، کـاریگەرییەکی بەرچـاو و بـاڵای دەبێت لە دروستکردنی کەسێتییەکی بەهێز و سەرکەوتووی منداڵەکانمان.

سـەرەڕای ماندوویێتییەکی زۆر و سـەرقاڵیی کار و گەڕان بە دوای بژێویی ژیاندا، سـوپاس بۆ خودا هەر لە شـوێنی کارەکەم، کە ڕۆژانە زیـاتر لە حەوت کـاتژمێر تێـدا دەمێنمەوە، توانیم ئەم پەرتووکە پڕبـایەخەیش وەربگێڕم و ئـامـادەی بڵاوکردنەوەی بکەم، بۆ ئەوەی

چاوی تاک و خێزانی کوردی پێکراوەتر بێت، ســــەبارەت بە ژیان و ئەو دەوروبەرەی تێیدان.

بە هیوام کەلێن لەو بۆشــــاییە فراوانەی پەروەردەمان پڕبکاتەوە، کە چەنای چەند ســــاڵە بە هۆی نەبوونی ســــیســــتەمێکی پەروەردەیی گونجاوەوە، نەتوانراوە پڕبکرێتەوە.

ڕێز و خۆشەویستی و سوپاسی زۆرم بۆ هاوڕێم (م. شکار حەکیم) کە خۆبەخشانە و ماندوونەناسانە ئەرکی پێداچوونەوەی دەقە کوردی و عەرەبییەکەی گرتەئەســـتۆ و بەشـــداربوو لە ئامادەکردن و خستنەسەرپێی ئەم پەرتووکەدا.

- **پێشەکیی نووسەر:**

لە سەردەمی منداڵیدا تاکە خەمی من دڵخۆشکردنی دایک و باوکم بوو، من منداڵێکی هەستیار و بێدەنگ بووم، پارێزگاری و چاودێریکردنی لە ڕادەبەدەری دایکم وایلێکردم لە تاقیکردنەوە و ئەزموونەکان بترسم، ئیشە تاقەتپڕووکێنەکەی باوکم وایلێکردبوو لە ناوماندا ئامادەگیی نەبێت، هەمیشە بیرم لە چۆنێتی بەدەستهێنانی ڕەزامەندییان دەکردەوە و، بۆم دەرکەوت، کە گەورەترین ئاواتیان ئەوە بوو، کە من ببمە پزیشکێک شانازیی پێوە بکەن، لە خوێندندا ڕۆچووم و خۆمم لەبیرکرد تێیدا، خەونی یەکەمبوون بزوێنەری سەرەکی بوو بۆ ژیانم، بەڵام بەبێ ئەوەی ئاگام لە خۆم بێت لە ساڵی پێنجەمی خوێندنی پزیشکیدا خۆم بینییەوە، دوای زەبرێکی دەروونی و ڕووداوێکی دڵتەزێن، دەستمکرد بە پرسیارکردن لە هەموو شتێک، خۆم لەگەڵ کەسێکدا بینییەوە، کە پێیدەڵێم "من"... بەڵام نەمدەناسی، دەستمکرد بە گەڕانەوە بۆ منداڵی و چۆنێتی گەورەبوون و پێگەیشتنم، بە ئازار و ناسۆرەوە دەپرسم: لە چ قۆناغێکی ئەم ڕێگا سەختەدا خۆمم لەدەستدا؟ ناسنامەی خودیی ڕاستەقینەی خۆمم لەدەستدا، کنجکاوی(فزولی)ی خۆمم لە منداڵیدا بیرهاتەوە و، چۆن لە ڕێگەی بەگوێداداان و فێرکردنی ئەو بیرە بۆماوەییانەی، کە هیچ پەیوەندییەکی بە منەوە نەبوو خۆمم لەدەستدا، ماڵ و قوتابخانە بە جیهانێکی بچووککراوە دادەنرێت بۆ منداڵ، کە لێیانەوە تێڕوانینی خۆی بۆ ژیان و ڕاستی دیاریدەکات، بەڵام هێشتا لەبیرمە، کە چۆن وەک منداڵێک گاڵتەمپێکرا، بەبێ ئەوەی بەرپەرچدانەوەم هەبێت لە ترسی دروستبوونی کێشە، دایکم بە پەرۆشەوە لای بەڕێوەبەرەکە سکاڵای دەکرد و، ڕێگەی نەدەدا بەرگری لە خۆم بکەم، ئەو کاتانەیش لەبیرناکەم، کە باوکم لێیدەدام بە هۆی چەند هەڵەیەکەوە، کە هیچ

بەهـایەکیـان نەبوو، چونکە پێیوابوو بەو شـــێوەیە مرۆڤ (پیـاو) دروستدەکرێت.

ئەم بەرکەوتنانە وایلێکردم نەزانم چۆن ڕووبەڕووی هیچ کەســـێک ببمەوە. ڕەزامەندیی و دڵڕاگرتنی دایکم و باوکم گۆڕا بۆ ڕەزامەندی و دڵڕاگرتنی کۆمەڵگە لەســـەر حیســـابی خۆم، وشـــەکانی وەک، شـورەیی... هەڵە... یاسـاغ... ڕێگەپێنەدراو... و خەڵک چی لەسـەر ئێمە دەڵێن... بەردەوام لە گوێمدا دەزرنگایەوە، پارێزگارییم لە خوێندنەکەم کرد و، واملێهات، کە حەزێکی شـــێتانەم هەبێت بۆی و، ئەو حەزە شـــێتانە بوو بە ســـەرچاوەیەک بەهای خودیی خۆمم لێوەردەگرت، پێشـتر هەرگیز دەربارەی بیروباوەڕی تایبەتیی خۆم نەمپرسـیوە و، لە دابونەریتی کۆمەڵگاکەمم نەکۆڵیوەتەوە، دەنگە ڕاسـتەقینەکانی ناخ و حەز و ئارەزووەکانی خۆمم لە ژیاندا نەدەزانی، فێرنەبووم چۆن پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتی تۆکمە دروســـتبکەم، یان پەیوەندییەکی خێزانیی ڕاسـتەقینە دابمەزرێنم، لە ڕووی سـۆزدارییەوە لە جیهانێکی پەمەییدا دەژیام و لە چاوەڕوانیی ئەو شۆخوشـەنگەدا بووم، کە بەبێ مەرج خۆشیبوێم، تا ئەو کاتە منداڵێکی ساویلکە بووم، کە مێشکی بە گرێ دەروونییەکان کۆتوبەند کرابوو، لە ژوورەکەمدا خۆمم دابڕی و پێش خەوتن بە مەراق و دڵپڕییەوە دەگریام و، بایەخپێدانم بۆ هەموو شـــتێک لەدەســـتدا، جیاوازی نێوان دڵتەنگی و خەمۆکیم دەزانی و، دەمزانی پەژارە و ترس چەندە ترســـناکە و، چۆن دوودڵیی بیری ناچاریی دەتوانێت بە شـتە پڕوپوچەکان پەرتتبکات و، چۆن دوودڵیی گشـتی بە کەڵبەکانی شـیلەی ڕۆژەکانت دەمژێت، هەروەها بڕی ئەو ئازارەم دەزانی، کە هەر کەسێکی لە ڕووی سۆزدارییەوە وازلێهێنراو، هەسـتی پێدەکات، هەروەها ئەو هەسـتەی هەسـتی پێدەکەیت کاتێک هەوڵدەدەیت خۆت بۆ هەر ڕێبوارێک بســـەلمێنیت و، چۆن بەهای

خۆت لە چاوی خەڵک و چەپڵە لێدانەکانیانەوە وەردەگریت و، گەڕان بە دوای مەیلدارێتیی هەر کۆمەڵێکدا تەنها بۆ ئەوەی هەســـت بە پەسەندکردن بکەیت، ئەو ساتانەی، کە بە دڵنیاییەوە دەیزانیت، کە تۆ بە دوای خۆشەویستیدا ناگەڕێیت، وەک ئەوەی بە دوای پەسەندکردندا دەگەڕێیت. کاتێک درۆدەکەیت تەنها بۆ ئەوەی وێنەی خۆت لە لای ئەوان جوانبکەیـت، ڕۆژێـک دێـت هـاوڕێیەک دەدۆزیتەوە، کە سەرسامبوویت پێی و، ئەویش بە درۆزن ناوت دەبات، کاتێک هەست بە گەمژەیی و تەسکبینی و ونبوونی خۆت دەکەیت.

کاتێک ســەیری کۆمەڵگام کرد، شــێواوییەکی شــاراوەی بێشــومارم بەرچاوکەوت، کە کەس گرنگیی پێنەدەدا، کەمی وشــــیاری و ئەو ئازارانەی، کە منداڵان بەرەوڕووی دەبنەوە، بە جۆرێک لە قوتابخانەدا یەک وانەمان پێنەدەدرا سەبارەت بە بنەماکانی پێگەیشتن لە ژیاندا!

چۆن پرســــیاردەکەیت و، چۆن بە پێی ئەزموونی خۆت بیر لەوە دەکەیتەوە، کە باوەڕت پێی هەیە؟ بنەماکانی پەیوەندییە زانســـتییە ئاساییەکان چین، کە لەسـەر دابونەریتە بۆماوەییەکان دانەمەزراون؟ چی پێویســـتە دەربارەی ســـێکس بیزانیت؟ چۆن تـامەزرۆیی و حەزەکانی خۆت دەناســیت و ڕاســتگۆ دەبیت لە بەدیهێنانی؟ ژیریی نائاگاییت چۆن کاردەکات؟ چۆن گرێکانت تێکدەشکێنیت و ترسەکانت دەرەوێنیتەوە؟ چۆن لە ڕووی داراییەوە بەرپرســـیار دەبیت؟ چۆن ئەو خوو و شێوازی ژیانە دروستدەکەیت، کە وێنای تۆ دەکات؟

لە ڕووی ڕیزبەندییەوە لە کۆلیژی پزیشکی بە پلەی یەکەم دەرچووم و، دواهەمین لە ناســینی خۆم، بۆیە بڕیارمدا هەموو شــتێک بگۆڕێت و، لەم ماوەیەدا لەگەڵ دۆزینەوەی گرێیەکانمدا ئازارم دەچەشـــت، زانیم، بە دەگمەن نەبێت کەس هەســـت، یان باوەڕ، یان ڕێز، یان بەرگە، یان گرنگی بە کەسی تر نادات.

ڕووبەڕووبوونەوەی خود قورسترین گەشت (کار)ە، کە مرۆڤ پێیدا تێپەڕێت. یەکێک لە هاوڕێ پزیشکەکانم لە ڕۆژی دەرچوون لە ژێر وێنەکەیدا نووسیبووی: "کوا گەورەیی لە ئەنجامدانی ئەو کارانەی، کە کەسانی دیکە پێش تۆ کردوویانە؟" کاتێک خوێندمەوە بۆم دەرکەوت، کە نامەوێت ببمە پزیشکێکی ئاسایی و پارێزگاری لەوە بکەم، کە ئەوانی تر پێیگەیشتوون و دووبارەیبکەمەوە، هەروەها ئەو وتەیەی نووسەری ڕووسیی، دۆستۆیفسکیم لەبیرناچێتەوە، کە دەڵێت: "کەمن ئەوانەی بیرۆکەیەک بۆ خۆیان بەرهەمدەهێنن".

بۆیە ئەو کاتەم بیرمهاتەوە، کە پەنام بۆ ئەو شتە برد، کە پێیدەوترێت چارەسەری بەناودەرونی، ئەوەی ڕووبەڕووم بووەوە بە دڵم نەبوو، ڕاوێژکاری دەرونی پێشنیاری دەرمانی کرد، منیش بە هەموو شێوەیەک دەرمانم ڕەتکردەوە، هیچ نەنگییەک لە پزیشکەکەدا نەبوو، بەڵام ڕێگای بەکارهێنانی دەرمان بۆ من قایلکەر نەبوو، هەرچەندە دەزانم، کە دەرمان ڕەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ چاکبوونەوەی مرۆڤ و، لە هەندێک دۆخیشدا پێویستە.

پاشان چوومە لای باشترین چارەسەرکار، کە لە جیهانی عەرەبیدا چارەسەری دەرونی دەخاتەڕوو، تووشی حەپەسان بووم بە ڕووکەشیی شێوازی چارەسەرکردنەکەی.

پێموابوو، کە بەداخەوە هیچ چارەسەرێکی ڕاستەقینە نییە و، دەبێت خۆم بە دوای نهێنییەکەدا بگەڕێم و، ئەمەیش ئەو نهێنییە بوو، کە من لە ڕووی شیکارییەوە تێیدا ڕۆچووم و گەیشتمە چەندین دەرئەنجامی تایبەت بە خۆم، چەندین ڕێنیشاندەری گونجاوم ناسی و، ئەو ڕێگایەم گرتەبەر، کە کەمترین کەس پێیدا تێپەڕیون. لێرەوە زانیم وشیاریی مرۆڤ و ئاگایی و پێگەیشتوویی مرۆڤ پەیوەندی بە بڕوانامەی زانستییەوە نییە، بەڵکو پەیوەندی بە قوڵیی ئەزموون و شارەزایی و

ململانێی کەسـیی مرۆڤەوە هەیە لە گەڕان بە دوای خودی خۆیدا و، ئەو ئەزموونە خودییە نابێت پشتگوێبخرێت، لێرەدا و لەم پەرتووکەدا پـازدە دۆخی ڕاسـتەقینەی پزیشـکی، دەروونی و سـۆزداریم هەڵبژاردووە، بۆئەوەی ئەو پازدە دۆخە بنووسـم بە لایەنی کەمەوە پێویسـتم بە تێپەڕبوون بە بیسـت هەزار دۆخ لە ژیانی ڕۆژانەدا هەبووە، لە پشت دەرگاکانی نۆڕینگەکەمەوە. لەم پەرتووکەدا لەسـەر ڕێگا ڕاسـتەقینەکەم پەیڕەوی شـیکاریی دەگرمەبەر، چونکە دەبینم زۆربەی ئەوەی، کە لە دەروونناسیدا دەخرێتەڕوو، بە تەواوی دابڕاوە لە جیهانی ڕاستەقینە.

من تەنها پزیشـکێک نیم، کە شـیکاری بارودۆخەکان دەکات، هێندەی ئەوەی خاوەن ئەزموون و ململانێم لەگەڵ ژیریی مرۆڤدا و، خورپەی شـیکردنەوەکانم تەنها لە ئەزموونی کەسـیی خۆمەوە وەرنەگرتووە، بەڵکو بە پێوانە لەسـەر ژیریی مرۆڤەکانە، کە کلیلێکی گرنگ بوو بۆ لێکۆڵینەوەکـانم لە تێگەیشـتن لە ژیری و فێڵەکـانی و ئـامرازە ئاڵۆزەکانی.

دەسـتتدەگرم و پێکەوە لە نێوان بەشـەکانی ئەم پەرتووکەدا دەچینە گەشـتێکی ڕاسـتەقینە لە گەڕان بە دوای خودی خۆتدا، فێردەبیت، کە چۆن چەمکەکانی پیاوەتی لە کۆمەڵگەدا شـێواوە، هەروەها پیاوی ڕاسـتەقینە دەناسـیت و، ئەو ململانێیەی، کە مێینە لە سـێبەری کۆمەڵگەیەکی نێرسـالاریدا پێیدا تێدەپەڕێت، ڕەهەندی دەروونی کاریگەرییەکانی ڕووخسـار لەسـەر مرۆڤ و چۆن بە گرێیەک بەرنامەڕێژکراوین، کە زۆرینە پێیانوایە شتێکی زگماکییە، چۆن بەهای خودیی خۆمان لەبیرکرد و لە چاوی ئەوانی ترەوە بۆی دەگەڕێین بۆ ئەوەی بەهای ساختەمان پێبدات؟

من دەربارەی هاوسەرگیریی نەریتی ڕاستییەکانت پیشاندەدەم، ئەگەر بێئاگایت لێی و، چۆن ئەو کەسە هەڵدەبژێریت، کە شایەنی ئەوەیە ژیانی خۆتی لەگەڵدا بەشبکەیت، ئاگادارتدەکەمەوە، کە زۆر وریای خۆپەرست بیت، ڕەنگە کەسێکی نزیکتان هەبێت هەڵگری تایبەتمەندییەکانی خۆپەرستی بێت، دەزانیت چۆن دەکرێت مرۆڤ بە توندی وابەستەی کەسی زیادەڕەویکار بێت و، تەنانەت چێژ لە ئازاردانی کەسانی دیکەیش وەربگرێت و، شارەزای ڕەهەندە شیکارییەکانی وشەی ناپاکی دەبیت، پەی بە گرنگیی چاکبوونەوەی سۆزداری و سەختی بەکارهێنان و جێبەجێکردنیدا دەبەیت.

سندوقی یەدەک دەکەینەوە بۆ ئەوەی کەسێکی نزیکت ڕزگاربکەیت، کە کەوتووەتە تەڵەی فریودانی سۆزداری و فڕێدراوەتەناو سندوقەکەوە.

لە ڕێگەی زانینی ڕەفتارەکانی منداڵێکی ناپێگەیشتووەوە پێدەگەیت، کە لەوانەیە خۆت بیت لە یەکێک لە بازنەکانی ژیانتدا، بەڵام سەرکۆنەی خۆت مەکە، چونکە تۆ هۆکارەکە نیت و، دەزانیت ئێمە لە جیهانێکدا دەژیین، کە بەزەیی بەو کەسانەدا نایەتەوە، کە ملکەچن و سەرکەوتن بۆ بەهێزەکانە، ڕقت لە ڕەچاوکردنی هەستی مرۆڤەکان دەبێتەوە لەسەر حسابی دەرونی خۆت و ڕەنگە لە کۆیلایەتیی ماددە ڕزگارتببێت و، لە کۆتاییدا کۆتایی بەو مەتەڵە دەهێنین، کە بە دەگمەن لە ڕوانگەیەکی زانستیی پەیوەندیدار بە ڕاستییەوە باسدەکرێت، ئەویش سێکس و گێچەڵی سێکسییە.

لەوانەیە لە ڕێگەی ئەم پەڕانەوە گرێ دەرونییەکان و، ئەو ترسانەی، کە تێتدا چێندراون و، هەرگیز ڕۆژێک دەربارەیان قسەت بۆ کەس نەکردووە بدۆزیتەوە، چەپاندنی هەستەکانت و شاردنەوەی و ئەوەی پێتوابووە هیچ مانایەکی نییە، هەروەها پەیوەندییەکی ژەهراوی، کە

تێیدا نهێنیی گێرخواردنت نازانیت، دەبێتە گەشـــتێکی پڕ لە ئازار لە مێشـکی ئەو کەسـانەدا، کە ئازار دەچێژن و، لەوانەیە خۆت لە نێوان دێڕەکانیدا ببینیتەوە.

- پێش دەستپێك:

. هیچ گشتاندنێک لەبارەی ژن و پیاوەوە نییە، ڕەنگە هەموو دۆخەکان لەلایەن هەر پیـاوێـک، یـان هەر ژنێکەوە ئەزموون بکرێن و، دۆخەکانیش بریتیین لە شـێوازی دووبارەبووەوە، بەڵام شـیکاری بۆ هەر کەسێک جیاوازە لە کەسێکی تر.

. ئامانج تەنها خوێندنەوە نییە، ئێمە زۆر کەم باس لەوە دەکەین، کە دەیخوێنینەوە و، پێویســـتە خوێندنەوە بە تێڕامانەوە ئەنجامبدەیت، واتە دوای خوێندنەوەی، هەوڵبدە دۆخە هـاوشـــێوەکـان بە ژیـانی ڕاســـتەقینەی خۆت، کە تێیکەوتوویت ببێویت، یان چەند ڕێگایەکی کرداری بـدۆزیتەوە، کە ڕاســـتەوخۆ دوای خوێنـدنەوە ســـودت پێدەگەیەنێت، زۆر کەس بۆ گەیشتن بە چێژی ئەنجامدەر دەخوێننەوە -پێیوایە شـتێکی کردووە و گەشـەیکردووە- بەبێ هیچ هەوڵدانێک لە جیهانی ڕاســتەقینەدا، ئەمەیش جۆرێکە لە درۆکردن لەگەڵ خوددا و، لەسـەرتە لەگەڵ دەروونی خۆتدا ڕاستگۆ بیت، کە یەکێکە لە بناغەکانی ڕۆنانی شایستەبوون.

. ڕەنگە کەســـەکانی ناو ئەم پەرتووکە زیاتر لە چیرۆکێک ئەزموون بکەن و، لە ڕووی شـیکارییەوە بەیەکەوە گرێدراون، بۆیە ســەرنجبدە ناوەکانی ناو کەیسەکان.

. کاتێک کەوانە لە دەوری ڕستەیەک دەبینیت (پرسیار... ناوی یەکێک لە دۆخەکان) مەبەسـتم ئەوەیە، کە دەبێت بگەڕێیتەوە بۆ ئەم کەیســە بۆ بەدەستهێنانی وردەکاری سەبارەت بەم زانیارییە.

- **زاراوە و پێناسەکان:**

گرێی دەرونی(پێناسەیەکی کەسیی سادەکراو): شێوازێکی دیاریکراوە بۆ بیر، هەست و ڕەفتارەکان، کە لە سەرچاوەیەکی نادروستەوە سەرچاوە دەگرێت، یان لە زەبرێکی دەرونی، یان هەڵچوونێکی چەپێنراو، یان ئەزموونێک، کە بە شێوەیەکی نائاگایی جڵەویکردوویت و هەڵتدەسورێنێت.

ئەمە بە باوەڕێکی شێواو دەچوێنم، کە بە هۆی بەگوێدادان و فێرکردن، یان ڕووداوێکەوە دروستیدەکەیت و، لەو ڕێگەیەوە جیهان دەبینیت. ئەمە بە پێناسەیەکی وردی زانستی دانانرێت بۆ گرێی دەرونی، بەڵکو بۆ ئەوەیە تێگەیشتن لە بیرۆکەکە ئاسانتر بێت.

هەستکردن بە تاوانباری بە هۆی کوشتنی کەسێک شتێکی ئاساییە.

هەستکردن بە تاوانباری لەبەرئەوەی دەرچوونت لەگەڵ هاوڕێ خۆشەپێنەکەتدا ڕەتکردووەتەوە، لە ترسی بریندارنەکردنی هەستەکانی، ئەوە گرێی خۆبەتاوانبارزانینە.

. واتە تاوانێکی نائاساییە، کە نابێت بوونی هەبێت و، ڕەنگە تۆ فێری چەمکی ڕەچاوکردنی هەستی کەسانی دیکە بووبیت لە دایک و باوک، یان لە کۆمەڵگاکەتەوە، یان هەر بارودۆخێکی ژیانتەوە لەسەر حسابی خۆت.

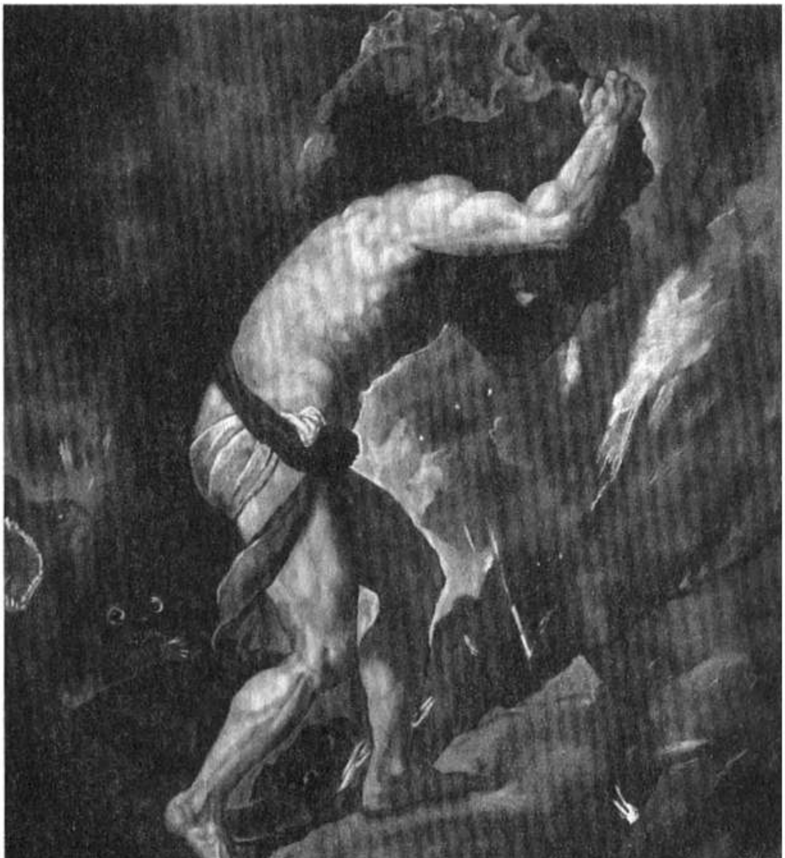
نمونەیەکی تر: دوای ئەوەی دەمەقاڵە لە نێوانیاندا ڕوویدا، منداڵێک لەلایەن باوکییەوە لێیدرا، دواتر منداڵەکە هەڵچوون و هەستەکانی چەپاند، لێرەوە گرێی ملکەچبوون لە ناخیدا گەشەیکرد، کە کۆمەڵێک بیرکردنەوەی پەیوەندیدارە بە گرنگیی دورکەوتنەوە لە ڕووبەڕووبوونەوە و، هەستکردن بە ترس و، هەمیشە هەوڵدان بۆ هەڵهاتن لە هەر هەڵوێستێک، کە پێویستی بە ڕووبەڕووبوونەوە

هەبێت. بۆیە چارەسەری شیکاریی ڕاستەقینە لەسەر ئاستی هەڵوێستی ڕابوردوودا کاردەکات -خاڵیکردنەوەی چەپاندن و ڕێکخستنی بیرکردنەوەکان بە قسەکردن لەسەر وردەکارییەکانی ڕوداوەکە- هەروەها دووبارە دارشتنەوەی چەمکەکانی پەیوەست بە ڕووبەڕووبوونەوەکە لە ڕێگەی بەپێوەرکردنی ژیرییەوە- ئەو گفتوگۆیەی، کە تێیدا بە وردی ئەو گرفتە بۆ کەسەکە ڕووندەکەیتەوە، کە لە ئەنجامی دۆخەکەوە دێتە ئاراوە، چونکە ئاگایی نییە بۆی- هەروەها دروستکردنی بنەمای پێگەیشتووی پەیوەست بە ڕووبەڕووبوونەوە و، پاشان گەشتی قوڵبوونەوە لە ڕووبەڕووبوونەوەکان و گفتوگۆکردن لەسەر هەموو بیرۆکە و هەست و ڕەفتارێک، کە لەم ماوەیەدا پێیدا تێپەڕیوە. ئەمە لە دۆخی گرێی ملکەچبووندا دەبینێتەوە.

وەڵامدانەوەی هەموو کەسێک دوای ئەزموونەکە جیاوازە و، مەرج نییە هەموو کەسێک، کە ڕووبەڕووی لێدان بووبێتەوە تووشی گرێی ملکەچبوون بووبێت.

گرێیەکان نەخۆشی و تەنگژەی دەرونی نین، بەڵام ئەگەر پشتگوێبخرێن، ئەوا لە داهاتوودا دەبنە نەخۆشی.

ڕەنگە لە لێکۆڵینەوەکانی خۆمدا جیاواز بم لەگەڵ هەندێک لەوانەی، کە لە دەروونناسی، یان دەرونپزیشکیدا دەخرێنەڕوو و، لێرەدا زیادکردنی کەسیی بۆ هەندێک لە پێناسە و زاراوەکان دەبینێتەوە.



دۆخی یەکەم:
شێوانی چەمکەکانی پیاوەتی

- پیاو چۆن بە ڕێگەیەکی هەڵە پەروەردەدەکرێت؟
- بۆماوەییە کۆمەڵایەتییەکانی پێناسەکردنی پیاو چین؟
- کاریگەرییە نەرێنییەکانی بێزارکردن چین؟
- گەنج چۆن فێری چەمکەکانی سێکس و سۆزداری دەکرێت؟
- چەمکی ڕاستەقینەی ئابڕوو(شەرەف) چییە؟
- چەمکە دروستەکانی پێناسەکردنی پیاو چین؟

- چیرۆک:

من حەمەدم، باوکم لە سەردەمی منداڵیمدا هەمیشە توند و بێبەزەیی بوو، هەروەها بەردەوام کەسێکی تووڕە و هەڵچوو بوو، هەر هەڵەیەکم بکردایە لەوانەیە تووشی لێدانێکی توندی بکردمایە، بەو جۆرەی باوکی پەروەردەی کردبوو، پێیوابوو پیاوان بە لێدان پاڵفتەدەکرێن، دایکم بەرگری لە من نەدەکرد، ئەو دامـاوەیش زۆرجـار لەلایەن باوکمەوە سوکایەتیی پێدەکرا و لێیدەدرا، نەمتوانی بە باوکم بڵێم، کە لە قوتابخانەدا قسەی ناشـرینم پێدەگوترێت، لە ترسـی ئەوەی لاواز بمبینێت، هاوڕێکانم گاڵتەیانپێدەکردم، چونکە داوام لێدەکردن ڕێز لە هەستەکانم بگرن، ئەوانیش چەندبارە و بەردەوام پێیاندەوتم: "تۆ کچێکی هەسـتیاریت" نەمدەزانی چۆن وەڵامبدەمەوە، کەسـیش فێرینەکردبووم چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم بارودۆخە ئازاربەخشـانەدا بکەم، خەمی سـەرەکی و لەپێشـینەی دایکم خوێندن بوو، خۆی بڕوانامەی نەبوو، نەیشیدەویست من هەڵەکەی ئەو دووبارەبکەمەوە، پەیوەندیم لەگەڵ باوکمدا وشک و سنووردار بوو و، لە سەرزەنشتکردن و لێداندا کورتدەبووەوە، کاتێک گەیشتمە تەمەنی باڵغبوون نەمدەزانی چیم بەسـەردادێت، لە ژوورەکەی خۆمدا خۆمم دابڕی و، سـەیری فیلمێکی ڕووتم دەکرد، کە لە هـاوڕێیەکم کڕیبووم، لێرەوە زانیم سێکس چییە و، ژنێک چۆن سێکسی دەوێت، کاتێک زانیم ئابڕووم لە لەشی خۆشکەکەمدایە، ئیتر بووە بارگرانییەک بۆ من و، دەبێت خێرا بکەم لە جڵەوکردنی و چـاودێرییبکەم لە ترسـی ئەوەی، کە بە نەنگییەکەوە ئـابڕوومـبـبـکـات، ئەمەیش درزێکـی قـووڵـی لە پەیوەندییەکەماندا دروسـتکرد، ژیانم بە هەوڵدان بە چەندین ڕێگا و شێوازی جۆراوجۆر بۆ سەلماندنی پیاوەتیم بەسـەربرد "سـەرکەوتن لە خوێندن، لەشـجوانی و سـێکس" هەوڵمدا سـەر بە شـتێک بم،

تەنانەت ئاهەنگەکانی خواردنەوە، حەشیش و لیریکایشم تاقیکردەوە، بەڵکو ببێتە پەناگەیەک بۆ تەنهاییە ناوەکییەکەم، لەگەڵ ئەوەیشدا بەردەوام هەستم بە سەرگەردانی دەکرد و، نەمدەزانی چەمکی ڕاستەقینەی پیاوەتی چییە!

پەیوەندیی سۆزداریم: نازانم دەبێت چۆن مامەڵە لەگەڵ ژناندا بکرێت، فێڵەکەم ئەوە بوو، کە لە سەرەتای پەیوەندییەکەدا بۆی ڕوونبکەمەوە، کە من ئەوینداری ئەوم و ئەو ناوازەیە و، ئاماژەم بە بیرۆکەی هاوسەرگیری دەکرد و، هەر ئەوەندەی، کە دەستەبەرمدەکرد، دەمخستە ڕەفەی یەدەکەوە و، بە دوای یەکێکی تردا دەگەڕام، من حەزم لە فرەیییە و، وا دەکات هەستبکەم، کە خوازراوم.

- تێڕوانینە هەڵەکان سەبارەت بە پەروەردەی پیاوان و کاریگەرییەکانیان:

لێدان ڕەفتارێکی نادروستە، جا منداڵەکە نێر بێت، یان مێ، ئەم ڕەفتارە بەشدارە لە دروستکردنی چەپاندنێکی قووڵ لە هەستدا و، ترس لە دەربڕین و، ڕەنگە زۆرجاریش گرێی شایستەبوون، ملکەچبوون و خۆبەکەمزانین دروستبکات.

تێبینییەکی گرنگ: وەڵامدانەوەی هەر کەسێک بۆ ئەم جۆرە بارودۆخانە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە و، لەوانەیە سێ کەس لێیانبدرێت و هەریەکەیان تووشی گرێیەکی جیاواز ببێت، یان لەوانەیە تووشی هیچ شتێک نەبن. ژیریی مرۆڤ لەم ئامرازەدا زۆر ئاڵۆزە و، هەر مرۆڤێک بە پێی ئەزموونەی، کە هەیەتی جیاوازە لەوانی تر.

لە وتە باوەکانی ناو کۆمەڵگاکانمان ئەوەیە، کە: "هەموومان لە سەردەمی منداڵیدا ڕووبەڕووی لێدان بووینەتەوە و هیچیشمان

بەســـەرنەهاتووە، خێزانەکانمان لێیانداین و پیاویان لێدروســتکردین٭.
ئەم بیرۆکـانە بیرۆکەی بۆمـاوەیی و شــــێواون، کە تێڕوانینە نادروســـتەکان بەهێزدەکەن، ئەم کەســـانە پێیانوایە، کە کاریگەریی نەبووە لەســـەریان، بەڵام ئەگەر ســـەیری کەســـێتی و ســـروشـتی پەیوەندییەکانیان بکەیت، کەموکوڕییەکی قووڵت بەرچاودەکەوێت، بە تایبەتی لە پەیوەندییە سۆزدارییەکانیاندا.

پەیوەندیی سۆزداری گرێ دەروونییەکانی مرۆڤ ئاشکرادەکات.

بەداخەوە بناغە زانســـتییەکانی پەروەردەکردنی منداڵ بە جۆرێک لە بێبایەخییەوە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت و، بیروباوەڕە بۆماوەیەکانی باوباپیران وەک ڕاســتییەک بە گوێی منداڵەکاندا دەدرێت و، ئێمەیش لەبری ئەوەی گەشـــە بە مێشـــکی نەوەی داهاتوو بدەین، خۆمـان بەرهەمدەهێنینەوە.

کـاتێـک منـداڵ هەســــت بە ترس لە دەربڕین دەکـات، واتە تۆ بێبەشـــتکردووە لە پێکهێنانی چوارینەی خودیی ڕاســـتەقینەی خۆی (باوەڕ، کار، یان (تامەزرۆیی)، پەیوەندی، شـــێوازی ژیان)، بەو پێیە ناتوانێت خۆی بێت و، هەست بە پەسەندکردنیش ناکات.

لەلایەکی تریشـــەوە ڕووبەڕووی زۆر دیاردە دەبێتەوە، کە ناتوانێت باســـیانبکات، لەوانە گێچەڵی ســـێکســـی، یان بێزارکردن و قســـەی ناشـرین، چونکە دەترسـێت و هەسـت بە ئاسـایشـی ناوەکی ناکات، بەجۆرێک وابەســـتەیی بە دایک و باوکییەوە بووەتە وابەســـتەییەکی نائارام (کە لەســـــەر بنەمای پەســـەندکردنی تەواوەتی دانەمەزراوە) هەروەهـا لە هەر هەڵەیەک دەترســـێت و، ئەمەیش لە زۆرێـک لە ئەزموونەکـانی ژیـان بێبەشـــیدەکـات، کە پێوەرێکی بنەڕەتیین بۆ پێگەیشـــتن. چەنـدە زیـاتر ئەزموونی ژیـان بکەیـت و، زیـاتر

لێیوردببیتەوە، پێگەیشــــتووتر دەبێت و، ئەمەیش هەرگیز پەیوەســـت نییە بە تەمەنی مرۆڤەوە.

ئەو دایکەی، کە بە دەســــــت گرێیٚ ملکەچییەوە گیرۆدەیە، وادەکات منداڵەکەی هەســــتبکات، کە هیچ پشـــــتیوانی و پەناگەیەکی نییە، بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە ئەگەر لەلایەن باوکی خۆســـەپێنەوە تووشـــی لێدان، یان ســـــووکایەتی بکرێتەوە، پارێزەرێکی توند و خاوەن بڕیار نـادۆزێتەوە، کە بە نەبەردییەوە بەرگریی لێبکـات، ئەو دایکەی، کە خاوەن شـایستەیی و متمانە بەخۆبوونە، ڕێگە بە هیچ زیادەڕەوی و دەســـــتدرێژییەک بۆ ســـــەر منداڵەکەی نادات و، لە ڕووی باوکەکەدا دەوەستێت و، ئەگەر پێداگریبکات لەســـەر توندوتیژیی دژی منداڵەکە، ئەوا لەوانەیە لێیجیاببێتەوە، بەڵام دایکی ملکەچ بەبێ ئەوەی هیچ بکات و کـاردانەوەیەکی هەبێـت، بە بێـدەنگی دەمێنێتەوە و، منـداڵەکـانی دەبینێـت، کە ڕووبەڕووی ئەو ئـازاردانە دەبنەوە و، بەردەوام و دووبارە دەڵێتەوە "لە پێناو منداڵەکانمدا دەمێنمەوە".

ئەو منـداڵە ڕێز لە دایکی نـاگرێـت و متمـانەی پێنـاکـات ئەگەر بە ئەزموونێکی وادا تێپەڕێـت، دایکێـک لەبەرچـاوی منـداڵەکەی سـوکایەتیپێبکرێت، هەرگیز ڕۆژێک لە ڕۆژان متمانە بە بۆچوونەکانی ناکرێت و بەهـایەکی بەرزی نـابێت بۆی، یان ئەوەیە ســــۆزی بۆی دەجوڵێت و بەزەیی پێیدادێتەوە، یان ئەوەیە زیادەڕەویی دەکاتەســـەر و، ئەمەیش بەندە بە جۆری کەســـێتیی و بڕی ئەو شـــێواندنانەی، کە ڕووبەڕوویبووەتەوە و، خودی ڕاســــتەقینەی خۆی، کە ئـایا مەیلی چاکەکردنی هەیە، یان زیانگەیاندن بە کەسانی تر.

لە شیکاریی دەروونیدا هیچ زاراوەیەکی وەک چاکە و خراپە نییە، بەڵام وەک زاراوەی توانای زیانگەیاندن بە کەســـــانی دیکە گوزارشــــتی لێدەکەین و، مرۆڤیش لەم بابەتەدا جیاوازە.

لە قوتابخانەکاندا چەمکی نادروست سەبارەت بە پێناسە و چییەتی پیاو بڵاودەکرێتەوە، کە وەک تێکەڵەیەکی شێوازی دابونەریت و بیروباوەڕی نادروست دەیخەنەڕوو.

گاڵتە بە وشەی هەستەکان دەکرێت و بەستراونەتەوە بە مێینەییەوە، لێرەدا کێشەکە ئەوەیە، کە هەر لە منداڵییەوە وشەی هەستکردن بە شەرمەوە دەبەستینەوە، بۆیە هەموو جۆرەکانی گوزارشتکردن لە هەستەکان لە دڵتەنگی، ترس، ئازار و سێکس، هەڵە و شەرمەزارییە و ناتوانرێت ئاشکرابکرێت، کێشەکە گەورەکەی تر ئەوەیە، کە ئێمە مێینەبوون بە کەمییەوە دەبەستینەوە، کاتێک بە پیاوێک دەڵێیت "مێینە" وەک سوکایەتییەکی گەورە دەیبینێت و، ئەمەیش تێڕوانین بۆ ڕەگەزی بەرامبەر دەشێوێنێت.

ئەگەر بە وردی سەرنجی ئەو زمانە بدەیت، کە لای پیاوان باوە، بۆت دەردەکەوێت، کە تانە، گاڵتەجاڕی و جنێودان زمانێکی زانراو و بەکارهاتووە لایان و، هەر کەسێک توانای دەربڕینی هەستەکانی لەدەستبدات، بەم شێوازە نەشیاوانەی دەربڕین دەدرێتەبەر تانەوتەشەر، هەندێک جار گاڵتەجاڕی وەک ئامرازێک بۆ نزیکبوونەوە و هۆگری بەکاردێت و لە شێوەی زاراوەیەکی گشتی و سەرزارەکیدایە، کە پێیدەوترێت (خۆلێنزیککردنەوە)، هەرچەندە مانای ڕاستەقینەی وشەی (خۆلێنزیککردنەوە) ئەوەیە، کە لێتەوە نزیکم و دەتوانم بە گەرموگوڕی و متمانەی دوولایەنەوە هەستەکان دەرببڕم، بەڵام لە دەربڕینی نادروستدا خراپ بەکارهێنراوە.

لەوانەیە گەنجێک ببینیت، کە تامەزرۆیی خۆی بۆ کەسێکی تر دەرببڕێت بە جنێوێکی وەک (ئەی ئاژەڵ، بیرماندەکردیت.) چونکە شەرمدەکات بڵێت: (بیرتدەکەم، یان لە دڵمدا خۆشەویستییەکی زۆرت هەیە) تێبینیبکە، کە شێوازی کۆمەڵی بەکارهێناوە: "بیرماندەکردیت"

نەک "بیرمدەکردیت" و، ئەمەیش ئاماژەیە بۆ ئەوەی، کە بە شێوەیەکی ئاسایی ترسی لە سێکس و نزیکی هەیە و، ڕەنگە بە هەڵە لێتێبگەن.

گاڵتەپێکردن و قسەی ناشرین ڕۆڵی هەیە لە لەناوبردنی شایستەیی و، ئەگەر ڕووننەکرێتەوە لە ژیانی ڕۆژانەدا چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، ئەوا لە داهاتوودا تۆ لەسەر ڕێگای تیاچوونی خودیدایت، ئێمە لە جیهانێکدا دەژیین هێز هەڵیدەسوڕێنێت، ئەگەر خۆت گورگ نەبیت، گورگەکان دەتخۆن، لێرەدا پێش هەموو شتێک پێویستە منداڵ بە هونەری جەنگی و شێوازەکانی بەرگریلەخۆکردن ساز و ئامادەبکرێت، چونکە ڕەنگە تووشی دۆخێک ببێت، کە دەبێت بە خێرایی مامەڵەی لەگەڵدا بکات و، ناتوانێت چاوەڕێبکات بۆ سکاڵاکردن لە دەستی کەسی بێزارکەر و، ئەگەر بە دۆخەکەدا تێپەڕێت و لێیبدرێت، یان سووکایەتیپێبکرێت و، خۆی بەرپەرچینەداتەوە، ئەوە درزێک لە دەروونیدا دروستدەکات و ڕەنگە ببێتە گرێی ملکەچبوون.

بە کورتی هەر کەسێک لێیدایت، لێیبدەرەوە و، هەر کەسێک سووکایەتیپێکردیت، سوکایەتیپێبکەرەوە، ئەوە بنەمای ڕاستییە، بەڵام ئەگەر ڕێگەتپێدا لێتبدات و دواتر سکاڵاتکرد، یان ڕێگەتپێدا سوکایەتیتپێبکات و پشتت تێکرد و پشتگوێتخست، ئەوە لە قوڵایی ناختدا چەپاندنی هەستی دروستدەکات و، ڕەنگە بکەڕێیتەوە ماڵەوە و پرسیاربکەیت، بۆچی بەرپەرچمنەدایەوە؟ هەروەها لە ئەندێشەتدا سیناریۆ دروستدەکەیت، کە تێیدا بەرپەرچی ئەم بێزارکەرە دەدەیتەوە "گێڕانەوەی ئەندێشەیی".

ئامۆژگاریی هەندێک لە دایکان و باوکان دەڵێت: (هیچ مەکە و سکاڵات تۆماربکە لەسەر هەر کەسێک دەستدرێژی بکاتەسەرت، ئاگاداربە، چونکە ڕەنگە ڕووبەڕووی لێدانی توند ببیتەوە، یان تەنانەت لێتبدرێت

و ئازاربچێژێت٠ ئەمەیش وادەکات بترسێت و، نەتوانێت بەرگری لە خۆت بکەیت.

پێویستە منداڵ هەست بە دڵنیایی و ئارامی بکات لەگەڵ دایک و باوکیدا بۆ ئەوەی بتوانێت دڵی خۆی بکاتەوە و، لەگەڵیاندا گفتوگۆبکات و دەربارەی ترسەکانی بۆیان بدوێت، بەڵام ئەو دایک و باوکانەی پشت بە شێوازی ئامۆژگاری و ترساندن بە سزا دەبەستن، منداڵەکەیان تووشی دوودڵی دەکەن لە خستنەڕووی نهێنییە شاراوەکانی دەرونی، بۆیە زۆرێک لە منداڵان ڕووبەڕووی ئەزموونی وەک گێچەڵپێکردن و بێزارکردن دەبنەوە و بێدەنگیش دەبن.

زۆر ئازارمدەدات کاتێک پرسیار لە کەسێک دەکەم دەربارەی پەیوەندییەکەی لەگەڵ هەریەک لە دایک و باوکیدا و ئەویش باس لەوە دەکات، کە پەیوەندییەکانیان شێوازبەندی و فەرمییە، بنەمای پەیوەندی لەگەڵ دایک و باوکدا بریتییە لە پەروەردەکردنێکی ڕۆحی، سۆزداری و دەرونی، نەک تەنها دابینکردنی دارایی. بەڵام بەداخەوە وشیاریی بەکۆمەڵ بۆ تێڕوانین سەبارەت بە وەچەخستنەوە کەمە، ئەگەر لە دەسەڵاتی مندا بوایە، یاسایەکم دادەنا، کە لەسەر دایک و باوکان پێویست بکات ناوی خۆیان لە زانستگەیەکدا تۆماربکەن بۆ پەروەردەکردنی منداڵێکی ئاسایی و، ڕێگەیان پێنەدەدرا وەچەبخەنەوە تا ئەو کاتەی لە گرنگترین پەیڕەو (مەنهەج)، کە لە ژیانیاندا دەیخوێنن سەرکەوتوو دەبن، ئەویش پەیڕەوی پەروەردەکردنی منداڵێکی وشیارە.

- ئەو ئەزموونانەی، کە ژێریی نائاگایی گەنجان دەشێوێنن:

دەکرێت زۆربەی گەنجان لەم تەمەنەدا لەسەر ئاستی جیهانی بەرکەوتەیان لەگەڵ سەیرکردنی فیلمی ڕووتدا هەبێت، نەک تەنها لە

جیهانی عەرەبیدا، بەڵام لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا و، بە هۆی چەپاندنی سێکسی، کە لە فەرهەنگی عەرەبییەوە سەرچاوەی گرتووە، هەروەها ئامرازیی ڕێگریکردن لە تێکەڵبوونی هەردوو ڕەگەز، لەوانەیە ئەگەری ئارەزووی سەیرکردنی ئەم فیلمانە زیادبکات.

ئەو شەرمەزارییەی بەستراوە بە دەستەواژەی سێکسەوە، ئەگەری گفتوگۆکردن لەسەری لەگەڵ دایک و باوکدا کەمدەکاتەوە و، لاوازیی ڕۆشنبیریی سێکسی و ڕێگریکردن لە تێکەڵبوون، وادەکات ئەم فیلمانە سەرچاوەی سەرەکی بن بۆ ڕۆشنبیریی سێکسی لای ژنان، مەترسییەکەی لەوەدایە، کە پرۆسەی سێکسی بە شێوەیەکی شێواو لە نێوان ژن و پیاودا دەخاتەڕوو، هەروەها شێوازەکانی سادی - بریتییە لە چێژوەرگرتن لە ئازاردان، سووکایەتیپێکردن و ئازاردانی جەستەیی، دەرونی و سێکسی کەسانی دیکە- و ماسۆشی -بریتییە لەوەی کەسێک چێژوەربگرێت لە ئازاردرانی یان شکاندنەوەی لەلایەن کەسانی ترەوە یانیش زۆر جار چێژ لەوە دەبینێت خۆی ئازاری خۆی بدات(وەرگێڕ)- وەک سەرچاوەی چێژ و ڕێگایەکی نمونەیی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا دەخاتەڕوو (پرسیاری گرێی سێکسی).

ئەمە شتێکی باو و بڵاوە، تەنانەت خەریکە دەبێتە نەریتێکیش لای هەرزەکارەکان، بەڵام بۆ ئەوەی ڕوون بێت، تەنها تایبەت و سنوردار نییە بە هەرزەکارانەوە، بەو پێیەی هەندێکیان بە هۆی چەپاندنی سێکسی و چاوەڕوانیی کاتی هاوسەرگیرییەوە ئالودەیدەبن و، هەندێک لە گەورەکانیش خۆراک لەم فیلمانە وەردەگرن بۆ گەیشتن بە ترۆپکی چێژی سێکسی.

- پەیوەندی لەگەڵ خوشك، دایك، یان كچ:

چەمکی ئابڕوو لە دیاردەی پیاوســـــالاریی بۆماوەییەوە وەرگیراوە، بۆیە ئابڕووی گەنج لە خۆی، ڕەوشت و مرۆڤایەتییەکەیدا نییە، بەڵکو لە لەشـی خوشـکەکەیدایە، سـەیروسـەمەرە لەوەدایە، کە پێچەوانەکەی ڕاســـت نییە، واتە ئابڕووی ژن نەبەســـتراوەتەوە بە پیاوەوە، ئەگەر سـەیری ڕەهەندەکانی ئەم چەمکە هەڵەیە بکەین، بۆمان دەردەکەوێت، کە بۆ سەپاندنی باڵادەستیی پیاو بەسەر ژندا ڕۆنراوە.

ئابڕووی ڕاســـتەقینە ڕاســـتگۆییە لە قســـە و کرداردا و ژیانێکی هاوسـەنگی بێ هیچ دووفاقییەکە، کە وێنای خودی ڕاستەقینەی خۆت بکات.

شتە پێکەنیناوییە گریانهێنەکە ئەوەیە ئەگەر کوڕ کەسێکی خۆشبوێت لەوانەیە وردەکارییەکانی لەگەڵ خوشـــکەکەیدا باســـبکات و، داوای یارمەتی و ئامۆژگاریی لێبکات لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو ژنەی، کە شـــەیدای بووە! بەڵام ئەگەر کچەکە لە ســـنوری ڕێز و ئابڕوودا کەســـێکی خۆشـــبوێت و براکەی ئەمە بزانێت، ئەوا ســـوکایەتی و پێشـــێلکاریی بەرامبەر دەکرێت و، هەندێکجاریش بە ناوی ئابڕووەوە دەکوژرێت.

لەوانەیە کوڕ شــــەرمبکات لەگەڵ خوشـــکەکەیدا بچێتەدەرەوە، یان هاوڕێکانی ببینن و، لەوانەیە لە بری ئەوەی بە ناوی فلان خوشکەوە ناوی ببات، بە ناوی(ماڵەوە) ناوی دەبات و، هەر جلوبەرگێکی بۆ بگونجێت دەیســـەپێنێت بەســـەریدا و، هەندێک جار، کە لە نزیکیەوە دەڕوات شەرمدەکات دەستیبگرێت.

ئەم کچە هەست بە ئاسوودەیی و پەسەندکردنی تەواوەتی لەگەڵ براکەیدا ناکات و، هەرگیز ڕۆژێک لە ڕۆژان ناتوانێت دڵی خۆیی بۆ بکاتەوە، لەوانەیە لە هەر ساتێکدا لە دژی بوەستێتەوە و، ڕەنگە بە جلوبەرگێکەوە بە بەردەمیدا بچێتەدەرەوە و، دواتر فڕێیبداتە ناو ئۆتۆمبیلێکەوە و ئەوەی خۆی دەیەوێت لە دەرەوەی ماڵ لەبەریبکات، لە ترسی ئەوەی سووکایەتییپێنەکرێت بە هۆی لەبەرکردنی جلوبەرگێک، کە لەگەڵ بۆچوونی براکەیدا ناگونجێت، تەنانەت ئەگەر سەلار و سەنگینیش بێت.

لێرەوە پەیوەندییەکە لە برا و خوشکێکی یەکسانەوە دەگۆڕێت بۆ گەورە و شوێنکەوتە، باڵادەست و ملکەچ و، بە وشەی شیرینی وەک: "تەنها بەرژەوەندیی ئەوم دەوێت و بەترس و پەرۆشم بۆی" دایدەپۆشێت، لە کاتێکدا ڕاستییەکە ئەوەیە، کە تەنها بیر لە وێنەی خۆی دەکاتەوە لە بەردەم هاوڕێکانیدا، کە هەمان بیرکردنەوەی ئەویان هەیە.

- سەلماندنی پیاوەتی و خۆدانەپاڵ کۆمەڵ:

لەگەڵ گەورەبوونیدا گەنج سەرلێدەشێوێت و لە چۆنێتیی بوون بە پیاو لەم کۆمەڵگایەدا دەپرسێت و، ئەگەر باوکەکە بێبەزەیی بێت، یان ئامادەنەبێت، یان پێنەگەیشتوو بێت، یان خاوەن گرێ و شێواوییەک بێت لە چەمکەکانی پیاوەتیدا، ئەوا سەرچاوەی دووەمی گەنجەکە هاوڕێکانی دەبێت و هەوڵدەدات خۆی بداتەپاڵیان، بۆ ئەوەی هەستبکات، کە تەنیا نییە و، بە دوای سەرچاوەیەکدا دەگەڕێت، کە وایلێبکات لە نێوانیاندا پەسەند بێت.

لەوانەیە سەرکەوتن زانستی و، پاشان پیشەیی بێت، یان هێزی لەش، یان هێزی سێکسی و، توانای بەدەستهێنانی زۆرترین ژمارەی کچان

و ژوانبەســــتن، یان فرەپەیوەندیتی، کە ڕەنگە بەهای وەک پیاوێکی خوازراو بەرزبکاتەوە..

بۆ ئەوەی لەلایەن ئەو هاوڕێیانەی، کە چەمکەکان لەلایان شـــێواوە چەپڵەی بۆ لێبـدرێـت و، ئەگەر ئەم لەخۆگرتنە لە هـاوڕێکـانیەوە نەبینێت، یـان پەســـەنـدینەکەن، لەوانەیە ڕوو لە ئـالوودەبوون بە خواردنەوە و مادده هۆشـــبەرەکان بکات بۆ ئەوەی لە خۆی هەڵبێت و، لە چێژەکـانـدا ڕۆبچێـت، کە لەوانەیە لەو بـارگرانیی تەنیـاییە کەمبکاتەوە، کە ئەم گەنجە بەدەستییەوە گیرۆدەبووە.

- ململانێی دەرونی لە پەیوەندیی سۆزداریدا:

لە زۆرێک لە خێزانەکاندا گەنج هەر، کە خوێندنی زانکۆی تەواوکرد بە هـاوســـەرگیریکردن بەرنـامەڕێژدەکرێت و، بەزۆری لەگەڵ ئەو کچەدا هـاوســـەرگیریدەکات، کە دایکی بۆی هەڵیدەبژێرێت، یان لە ڕووی چاکییەوە لەگەڵ پێوەرەکانی کۆمەڵگەدا دەگونجێت.

ژنێکی هێمن، نەرم و نـاســـک، لەســـەرخۆ، ملکەچ و گوێڕایەڵ، کە سەرپێچی لە فەرمانەکانی ناکات، بە تەواوی ئەرکەکانی هاوسەرگیریی خۆی جێبەجێدەکات و پەیوەندیی لەگەڵیدا سـنوردار و دیاریکراوە لە ســـیـانەی دابینکردنی بژێوی، پەیوەنـدیی هـاوســـەرگیری و وەچەخســـتنەوەدا، بۆ ئەوەی گرنگیی بە منداڵ و مێردەکەیشـی بدات. سـەرسـام و شـەیدای کچێکی بەهێز و خاوەن کەسێتی دەبێت، بەڵام ناتوانێت هاوســـەرگیری لەگەڵدا بکات، چونکە کچەکە لەگەڵ ئەو وێنە کۆمەڵایەتییەی، کە گونجاوە بۆی ناگونجێت.

"حەمەد" لە چیرۆکەکەمـانـدا هـیچ بنەمـایەکی بۆ پەیوەنـدییە کۆمەڵایەتییەکـان، یـان مـامەڵەکردن لەگەڵ ژنـانـدا نییە، بەداخەوە زۆربەی ئەو بیرۆکانەی، کە لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا ســـەبارەت بە

پەیوەندییە مرۆییەکان دەخرێنەڕوو، ڕووکەشـــن و دورن لە چەمکە شـــیکارییەکانی دەرونی مرۆڤ و بیرۆکە ســـاویلکانەکان لە ڕێگەی ئەمانەوە دێنەکایەوە:

(ژنان حەزیان لە گرنگیپێدان، لەخۆگرتن و وشەی جوانە).

هاوشێوەی ئەم ئامۆژگارییە ساویلکانەیە، هیچ سود و کەڵکێکی نییە و، ڕاســتییەکە تەواو جیاوازە و، تێگەیشــتن و پەیبردن تەنها لە ڕێی ئەزموونی لێکۆڵراوەوە دێت.

ئەو وشـکییەی، کە حەمەد لە سـەردەمی منداڵیدا وەریگرتووە، ئەمڕۆ لە بێتوانایی دەربڕینی هەســـتەکانیدا بە وردی دەردەکەوێت، لەبری ئەوەی بە خۆشـــەویســـتەکەی بڵێت "ئەم جلە لەگەڵ بەژنوباڵاتدا دەگونجێت"، دەڵێت "ئەم جلە جوانە" ئەوە تەنها نمونەیەکی ســـادەیە لەســـەر بێتوانـایی دەربڕین بە وردی، مرۆڤیش بە شـــێوەیەکی ســروشــتی بەم دەربڕینانە کاریگەر دەبێت، کە یەکێکە لە بناغەکانی سەرنجڕاکێشی. ڕەنگە "حەمەد" بە هۆی لێدانەکانی باوکی و چەپاندنی هەستەکانییەوە، هەســتەکانی ســست بووبێت، تا گەیشــتووەتە ئەو ئاســتەی، کە ڕەنگە نەزانێت هەســـت بە چی دەکات، تەنانەت ڕەنگە هەست بە شەرم و تەریقبوونەوە بکات لە هەر دەربڕینێکی دۆستانە، یان نزیکایەتی.

- فریودانی سۆزداری بە پاڵنەری هەستەکان:

بە دەربڕینە سـۆزدارییەکانی کەسـی بەرامبەر هاندەدات، وەک ئەوەی لە مانگی یەکەمەوە خۆشیویستبێت، بۆیە گرنگیی بە وردەکارییەکانی دەدات و بەیانی و ئێوارە بە تەنیشـــتیەوەیەتی، بەو پێیەی ڕێژەیەکی زۆر لە ژنان لە کۆمەڵگەدا بە دەســت بەتاڵیی سـۆزدارییەوە دەناڵێنن

به هۆی وشـــکیی باوک، یان نەبوونی، یان هۆکاری ترەوە، دەکەونە تەڵەوە (پرسیاری سندوقی یەدەک).

ئەگەر لەگەڵ بەتاڵیکدا سـۆزداربیت، مانای ئەوەیە، کە تۆ شـتێکت بۆ دابینکردووە، کە برســـی بووە بۆ بەدەســـتهێنانی، هەروەها ئەگەر ڕۆتینێکی ئەندێشـــەیی بە گرنگیپێدانی بۆ دروســـتبکەیت، ئەوە تۆ بەهەشـــتت لەســـەر زەوی بۆ دروســـتکردووە، ژن دەکەوێتەناو تەڵەکەوە، بە تایبەتی لەگەڵ هەندێک ئاماژە بە هاوسـەرگیریکردن، کە زۆرێـک لەو ژنـانەی لەســـەر گرێی قەیرەبوون بەرنـامەڕێژکراون بەدوایدادەگەڕێن (پرسیاری ململانێی مێینەبوون).

لە ڕووی ســـەرنجڕاکێشـــییەوە دەســـتەبەریی بە کردەیەکی نەرێنی دادەنرێت، تا کەســـی بەرامبەر زیاتر هەوڵی گەیشـــتن بە تۆ بدات، بەهـای تـۆ لە چـاوی ئەودا بەرزتـر دەبـێـتەوە، بەڵام خـێـرایـی دەستەبەرکردن، وادەکات ببێتە یەدەک.

یەکێک لە پێویستییە بنەڕەتییەکان لای (حەمەد) چێژی خوازراوە، کە بەهـاکەی لە بەردەم خۆیـدا بەرزدەکـاتەوە و، لێرەدا فرەیی دەبێتە سەرچاوەیەک، کە حەمەد لێیەوە شایستەیی خۆی بەدەستدەهێنێت.

- بەپێوەرکردنی ژیری: چەمکی پیاوەتی لە ڕوانگەی دەروونشیکارییەوە چییە؟

دەربڕینی هەستەکان بە ڕاستگۆیی، هاوسۆزی، هەستکردن بەوی تر، ئامادەیی بۆ برینداربوون (Vulnerability)، پەیوەندی جەســـتەیی و نزیکێتی لەخۆدەگرێت.

دەربڕینی وردی هەموو ئەو شـــتانەی، کە هەســـتیپێدەکەیت وەکو خۆیان بەبێ شەرمکردن و تەریقبوونەوە.

ترس، دڵتەنگی، ئازار و گریان هەسـتێکی ئاسـایی مرۆڤن، کە دەبێت گوزارشـتیان لێبکرێت و خۆ لە چەپاندنی هەسـتی شـێواوی مرۆڤ بەدوربگیرێت.

ئەو کەسـەی، کە خۆی دەناسێت، ئەو کەسـەی، کە پەیوەندییەکانی بە پێی هەڵبژاردەی کەسـیی خۆی دروستکردووە، کەسێک، کە کارێکی هەیە و وێنای خولیاکانی دەکات، کەسـێک، کە شـێوازی ژیانی پلانبۆدارێژراوی هەبێت بە پێی سیستەمێکی بەرهەمهێنەری ناوازە. ئەو کەسـەی لە ژیاندا بەرگری لە پرسـەکانی دەکات و، بەهاکانی خۆی لە هەڵوێسـتەکان لە ژیانی راسـتەقینەدا نیشـاندەدات، بەبێ دووفاقی لە پێوەرەکان، یان قایلکردنی کەسانی دیکە لەسەر حیسابی خۆی. ئەو کەسـەی، کە وەک بەهایەکی بەرز لە پەیوەندییەکەیدا مامەڵەی لەگەڵ خۆیدا دەکات، جا چ سـۆزداری، یان کۆمەڵایەتی، یان خێزانی بێت. .. ئەمە ئەو کەسـەیە، کە دەتوانێت بە بنەماکانی خۆی و پەیرەوی لە ژیان و ئەوەی باوەڕی پێیەتی ڕووبەڕووی کەسـانی دیکە ببێتەوە، بەبێ ترس و بێ ئەوەی بایەخ بەوە بدات، کە چۆن تەماشـای دەکرێت، بە دڵنیاییەوە ئەو خۆی دەناسـێت و، لە هەر ڕووبەڕووبوونەوەیەکدا ناترسـێت بەرگری لە خۆی بکات. ڕێز لە بیروباوەڕی خوشـک، دایک، هاوسـەر و کچەکەی دەگرێت، لەوانەیە خۆی بخاتەناو چەندین گفتوگۆی بەرهەمدار لەگەڵیاندا، بەڵام تێڕوانینی خۆی بۆ ژیانی ڕاستەقینە بەسەریاندا ناسەپێنێت. زۆر باش دەزانێت، کە بە دوای هاوبەشـی ژیانێکی هاوتادا بگەڕێت نەک کەسێک، کە بیکاتە کۆیلە.

ژمارەی ئەو ژنانەی، کە سەرسـامن پێی، بەهای خودیی زیادناکەن، ئەو بەهای خۆی دەزانێت و، پێویسـتی بە سـەلماندن نییە، بەڵکو بە

دڵنیاییەوە دەزانێت، کە ئەمانە سەلماندنی بێبایەخ و پڕوپوچن و هیچ مانایەکیان بۆ ئەو نییە.

لە پەیوەندیی سۆزداریدا گرنگی بە بابەتە پڕوپوچەکان نادات سەبارەت بە شێوەی دەرەکیی هاوبەشەکەی، ئەوەندەی گرنگی بەوە دەدات، کە کێیە و، ناوەڕۆکی هزریی چییە و، ئەو گفتوگۆ پێگەیشتووەی، کە نزیکایەتیی پەیوەندییەکەیان ڕۆدەنێت، گرنگی بە شتی تر نادات.

داکۆکی لە مافەکانی ژنان دەکات، نەک لەبەرئەوەی لایەنگری مافی ژنانە، بەڵکو لەبەرئەوەی قایلنییە مرۆڤێکی ستەملێکراو ببینێت، کە بەبێ ئەوەی هیچ بکات مافی تەواوەتی خۆی وەرنەگرێت.

خۆی ناخاتەناو بەراوردکردنێکی ساویلکانە لەگەڵ پیاوانی تردا، چونکە دەزانێت، کە بەهایەکی بەرزی هەیە، چونکە ئەو تەنها خۆیەتی، نەک لەبەرئەوەی سەرچاوەیەک لە سەرچاوەکانی شایستەیی دەرەکیی بەدەستهێناوە (پرسیاری شایستەیی ساختە).

بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە ژیانی سێکسیی ئەو پەیوەندی بە پیاوەتییەکەیەوە نییە، وەک چۆن ئاژەڵیش خاوەن ژیانی سێکسیی خۆیەتی.

لەم ژیانەدا بە پێی ئەوەی بە ڕاستی دەزانێت ڕێگەی خۆی دادەڕێژێت، تەنانەت ئەگەر هەموان لەگەڵیدا ناکۆک بن، ئەو سەرکردەی کەشتییەکەی خۆیەتی.

هەرگیز قایلنابێت خۆسەپێنی و دەستدرێژیی بکرێتەسەر و، بە تەواوی ئامادەیە بۆ بەرزترین شێوازی ڕووبەڕووبوونەوە (پرسیاری گرێی ملکەچبوون).

له هەر کەسێکەوە، کە لە ژیانی ڕۆژانەدا لەگەڵیدا ناکۆکە فێردەبێت و، وەک دیلێکی بیرە بۆماییەکانی ناژی، بەڵکو بە چاوێکی کراوەوە ئەزموونی نادیار و بیرۆکەی نوێ تاقیدەکاتەوە.

پێویستە کەسێکی بەدواداچوونکەر بێت و، لە ئەزموونەکانی وردببێتەوە و، خوێنەرێکی هەمەلایەنە بێت، بۆ ئەوەی ببێتە بڕیاردەرێکی بوێر بێت و، بزانێت چۆن بڕیاربدات.

لە ڕەفتاردا بەڕەوشت و، لە مامەڵەکردن و گفتوگۆدا قسەزان و زمانپاراو و، گوێگرە و لە دەربڕیندا قسەی بەرزونزم ناکات.

لێوەشاوەیی خۆی دەپارێزێت و، مەشقی ئەو کارامەییانە دەکات، کە بەهێز و بتەوی دەکات، تا بتوانێت بەرگەی سەختییەکانی ژیان بگرێت.

بە ئامانجی ڕوون ڕێکخراوە و بە بێدەنگی کاریان لەسەر دەکات، کەسێکی بەکردارە نەک قسە.

سەربەخۆیی خۆی هەیە و سنورێکی ڕوونی لەگەڵ هەمواندا هەیە.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

چەپاندنی هەستەکان -تووڕەیی ناوبەناوی لەگەڵدا دەبێت- لە جیهانێکدا، بووەتە هۆی ئەوەی پیاوان زۆرینە بن لە زیندانەکاندا - 15 پیاو بۆ هەر ژنێک لە ئامارەکانی(AWPD)دا، لە ڕووی شیکارییەوە جیاوازییەکی وانابینم، کە تەنها بۆ جیاوازییە زیندەزانییەکان بگەڕێتەوە، بەڵکو دەگەڕێتەوە بۆ پەروەردەکردنی پیاوان لەسەر پەیڕەوی چەپاندنی هەست و توندوتیژیی جەستەیی وەک نیشانەیەک لەسەر پیاوەتی.

خۆپەرستی و دەرونپەشێوی (دژە کۆمەڵایەتیبوون): بە پێی ئامارە نێودەوڵەتییەکان لە پیاواندا بە ڕێژەیەکی بەرزترە، چونکە هەر کەسێک توانای هاوسۆزی و گوزارشتکردن و ئامادەیی بۆ بریندارببوون لەدەستبدات، ئەوە بە دڵنیاییەوە ئەوە چارەنووسی دەبێت.

من پێمـوایە پەیوەنـدی لەگەڵ دایـک و بـاوک و تێڕوانینـە کۆمەڵایەتییەکان بۆ وشـەی "پیاو" کاریگەرییەکی قووڵیان هەیە لە دروستکردنی ئەم تێکچوونـانەدا و، بێگومـان ڕۆڵی زینـدەزانی ڕەتناکەمەوە. هەندێک کەس گلەیی ئەوە دەکەن، کە کەسێتییەکی توڕە و هەڵچوویان هەیە و، پێیانوایە، کە ئەمە سروشتی خۆیانە، بەڵام لە ڕاستیدا توڕەیی ئاماژەیەکی دەرونی هەیە، ئەگەریش لە منداڵییان بکۆڵیتەوە، لەوانەیە پشتگوێخستنی سۆزداری، یان باوکێکی دڵڕەق بدۆزیتەوە، کە لەسەر هەموو هەڵەیەکی سادە لێیداون، کەواتە توڕەیی لە لایەک لە ئەنجامی کەڵەکەبوونی چەپاندن و، لە لایەکی دیکەوە وەک ئامرازێکی بەرگریی دەرونی دێتەئاراوە، بۆیە سەرچاوەی ئەم ڕەفتارە بارودۆخی نادروستە.

دەروونناسی جەخت لەسەر چارەسەرکردنی توڕەیی لە ڕووی ڕەفتار و جڵەوکردنیەوە دەکات، بەڵام گەڕان بە دوای سەرچاوەکەی و، ئامرازی دروستبوونی و ڕیشەکێشکردنی لە ڕەگەوە تاکە چارەسەری ڕاستەقینەیە، ئەگەرنا گۆڕانکارییەکە ساتی و کاتی دەبێت.

- لە ڕووی کەسییەوە:

من منداڵێکی هەستیار بووم، هەوڵمدەدا نمونەیی بم بۆ ئەوەی باوکم لێمنەدات و، ئەو خۆشەویستییە مەرجدارەی دایکم بەو نمونەییەی، کە تێیدا ژیام بەدەستبهێنم. کاتێک هەڵەمدەکرد، باوکم زمانی گفتوگۆی

نەدەزانی، لە ژینگەیەکدا گەورە بووبوو، فێریکردبوو، کە پیاو بە لێدان دروستدەبێت ئەمەیش منی خستە دۆخێکی ترسی بەردەوامەوە، لەوەی، کە تێبینی هەر ڕەفتارێکی هەڵەم لێبکات.

من دەترسام بیرکردنەوەکانم دەرببڕم، لە ترسی ئەوەی، کە سزبدرێم، یان لێپرسینەوەم لەگەڵدا بکرێت، ئەگەر تووشی هەر جۆرە بێزارکردنێک ببم.

بۆ ئەوەی پیاوەتیم بپارێزم قسەمنەدەکرد، شوێنەواری ئەزموونەکانی بێزارکردن تا ئەمڕۆیشی لەگەڵدا بێت لە یادەوەریمدا هەڵکەندراوە، چونکە سەختترین ئەزموون، کە مرۆڤ پێیدا تێدەپەڕێت ئەوەیە، کە بێدەنگ بوەستێت و، بەرگری لە خۆی نەکات بۆ ئەوەی کێشە ڕوونەدات.

پاشان دایکی توڕەدەکات، یان باوکی بێزاردەکات، کەمیی ئەو کەسانەی، کە ئاگاداری ئەو ڕەهەندە دەروونییانەن، کە لە ئەنجامی بێزارکردن و بڕی ئەو شێواندنەی، کە تووشی ژیریی نائاگایی دەبێت ئازارمدەدات. ڕەنگە سەرت بسوڕمێ، کە من ئەو جۆرە وردەکاریانەم لەبیرە، بەڵام خوێنەری ئازیز، ئەگەر لەگەڵ خۆت دانیشتیت و هەوڵتدا منداڵیت بیربێتەوە، بۆت دەردەکەوێت، کە ئەو ساتانەی هەڵچوونێکی هەستیی توندیان بەجێهێشتووە لات، نەخش و کاریگەرییان لەبیرناکرێت و، ئەمەیش ئاماژەیە بۆ دیاردەی چەپاندن. هەوڵمدا خۆم بدەمەپاڵ کۆمەڵێک هاوڕێ بە فێربوونی شێوازەکانی جنێودان، گاڵتەجاڕی و خۆبەدورگرتن لە دەربڕینی هەستەکانم بە هۆی شەرمەزاری و تەریقبوونەوە و لێکچوونی ژنانەوە، لەو کاتەدا خۆم و بنەماکانم لەدەستدا،

چەمکەکـانی تۆپی پێ فێربووم و بەدواداچوونم بۆ کرد، تەنهـا بۆ ئەوەی قسەیەکم هەبێت لەگەڵ کوڕەکان. لە کاتی پشووەکاندا لە پۆلدا بە تەنیا بووم، نەمدەزانی چۆن هاوڕێیەتی دروســـتبکەم، باوکم زۆر ســەرقاڵی کارەکانی بوو، فێری ئەم کارامەییانەی نەکردم، دەمپرســی بۆ هیچ کەس زۆر خۆشـیناوێم؟ ئەمەیش لەبەرئەوەیە، کە هەستم بە مەیلداری بۆ ئەو شتانە نەدەکرد، کە ئەوان حەزیان لێیبوو، نەمدەزانی چۆن بە هەستەکانم ڕووبەڕووی کەس ببمەوە، یان کاتێک مافەکانیان پێشێلدەکردم، بە سروشت کەسێکی خۆبەدورگربووم.

ڕســــتەی 'تۆ پیاو نیت' گەورەترین ســــووکایەتییە، کە لە ژیانتدا ڕووبەڕووی دەبیتەوە، بەڵام کێشـــەکە لەوەدایە، کە ئەو چەمکەی بۆ پێناسـەکردنی پیاوەتی بەکارهاتووە شێواوە، ئەو ڕۆژەم لە بیرناچێت، کە داوام لە دایکم کرد نەیەتە کۆبوونەوەی دایکـان و بـاوکـان لە قوتابخانە، چونکە هاوڕێکانم گاڵتەیان بە پیاوەتیی من دەکرد، چونکە دایکم مـاکیـاژی دەکرد، خۆزگە ئەوەی، کە ئەمڕۆ دەیزانم، ئەو کـاتە بمزانیایە، ئەو کات بەو مێشـکانە پێدەکەنیم، کە کاتیان بەسـەرچووە، مێشــــکگەلێک لە بری ئەوەی شــــانازی بە ناوی دایکیانەوە بکەن، بە بابەتی شەرمەزاریی دەزانن، ئەو مێشکانەی، کە لەشی ژنیان کردووە بە زاراوەی جنێودان. ئەمە گوزارشــــت لە ڕادەی بەکاڵاکردن و بە کەم-سـەیرکردنی ژنان دەکات و، دژی ئەو بانگەشـە ساختانەیانە، کە دەڵێن ڕێز لە ژنان دەگرن.

'لێرەدا باســـی هەموو پیاوێکی نێرســـالار دەکەم، کە ئەگەر وشـــەی ئازادیی ژن ببیســـتێت دەلەرزێت و، ئەوانیش کۆمەڵێکی کەم نین لە کۆمەڵگاکەماندا'

لە ڕووی سۆزدارییەوە هیوای ئەوەم دەخواست ئەو ژنە جوانەی، کە هەموو هاوڕێکانم باسیاندەکرد خۆشیبوێم: بەختەوەرە ئەو کەسەی ئەم ژنە هاوسەری بێت.

ئەمە وایلێکردم لە دونیای پەیوەندییەکاندا بەهای خۆم نەزانم، ئەگەر کچێک پێمسەرسامبوایە، باوەڕمنەدەکرد، چونکە هیچ شتێکم لە خۆمدا نەدەبینی، کە شایەنی سەرسامی بێت و، هەرگیز ڕۆژێک لە ڕۆژان بەهای خۆمم نەزانیوە.

دۆخی دووەم:

ململانێی مێینەبوون

- ڕەهەندەکانی زاراوەی ئازاربەخشی(قەیرە) چین؟

- پێناسەی ڕاستەقینەی مێینەبوون چییە؟

- کاریگەریی نەرێنیی زیادەڕۆیی لە پاراستن چییە؟

- ئایا ڕەفتارە ئاماژەدەرەکانی هاوسەرگیری فێڵە؟ ئایا وشیاریی سۆزدارییت هەیە؟

- بنەماکانی یەکترناسینی زانستیی دروست چین؟

چۆن بزانیت هاوبەشی ژیانت هەتەری(جدی)یە؟

- چیرۆک:

من مەریەمم، تەمەنم سی و دوو ساڵە، لە سەردەمی منداڵیمدا دایکم وەرزشی لێ قەدەغەدەکردم و، بەردەوام جەختی لەسەر گرنگیی فێربوونی چێشتلێنان، پاککردنەوە و پێشوازیکردنی کەسوکار بۆ سەردانە دەربەست (التزامی)ەکانی هەفتانە دەکردەوە. کە من حەزم لێی نەبوو، دایکم پێداگری لەسەر ئەوە دەکرد، کە زۆر گرنگی بە رووخسارم بدەم، چونکە پێیوابوو پیاوی رۆژهەڵاتی وەک کاڵا بە دوای ئەو ژنەدا دەگەڕێت -نمونەیی- کە دەزانێت چۆن ماڵەکەی بەڕێوەببات و، شێوەیەکی جوان و دەنگێکی نزمی هەبێت، کە کەمێک ملکەچی پێوە دیاربێت، تا زیاتر ژنانە بێت. ڕەتیکردەوە بەبێ ئەو لەگەڵ هاوڕێکانم بچمەدەرەوە، چونکە پێیوابوو هاوڕێکانم شێوازی بیرکردنەوەم دەگۆڕن و، ڕەنگە ڕێگەی لادانم فێربکەن، کە دەمەوێت خوێندنەکەم لە دەرەوەی وڵات تەواوبکەم، بۆیە داوای یارمەتیم لە باوکم کرد بۆ ئەوەی یارمەتیمبدات بڕیاری خوێندن بدەم، بەڵام جگە لە نائومێدی هیچی ترم دەستنەکەوت، ئەویش ڕەتیکردەوە و وتی: "کاتێک هاوسەرگیرییتکرد، هەرچیت دەوێت بیکە" بە چاوەڕوانیی ئەو پیاوەوە ژیام، کە لە ڕێگەیەوە دەتوانم زۆرێک لە خەونەکانم بەدیبهێنم بە جێبەجێکردنی ئەو خولیایانەی، کە ڕەتیانکردەوە، بۆ ئەوەی خۆم لە دەسەڵات و ستەمکاریی دایکم دووربخەمەوە.

- لە ڕووی دەروونییەوە... تێبینیمکرد، کە هاوڕێ نزیکەکەم تا ڕۆژی هاوسەرگیرییەکەی لە ترسی ئیرەیی، هیچ باسی دەستگیراندارییەکەی بۆ نەکردم، هەروەها خوشکە تەڵاقدراوەکەم، چۆن لە ماڵەوە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت و، وەک ئەوەی ببێتە هۆی شەرمەزاریی بۆ خێزانەکەمان تێیدەڕوانرێت، لە هەموو کۆبوونەوەیەکی خێزانییدا زۆرینە باسیان لە پەیوەندییە سۆزدارییەکانیان دەکرد و، منیش

نیگای بەزەیی و داوای دڵنەواییم پێدەگات، تەنانەت کۆمەڵگا خۆیشی بە بەزەییەوە سەیری من دەکات، چونکە مێردی چاوەڕوانکراوم نەبووە و، تەنانەت من جێگەم لە دیدارە تایبەتەکان و گفتوگۆی ژناندا نییە، بۆیە پەنام بۆ پەرتووکی گەشەپێدانی مرۆیی برد، بۆ ئەوەی هەندێک لەو ئامۆژگارییانە جێبەجێبکەم، کە سەبارەت بە ڕێگاکانی ڕاکێشانی زاوایەک دەیخەنەڕوو.

- لە ڕووی سۆزدارییەوە... پیاوێکم ناسی، لە هەفتەکانی یەکەمی یەکترناسیندا پێیدەگوتم، "کاتی ئەوە هاتووە، کە هاوسەرگیریبکات و، بەبێ ژن هەست بە تەنیایی دەکات، پرسیاری ئەوەی لێکردم، کە ئایا دەکرێت خێزانەکەم قایلبن بە هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێکی وەکو ئەودا" هەستمکرد، دەیەوێت هاوسەرگیریم لەگەڵدا بکات و دواجار کلیلی ئازادییم دۆزییەوە، ڕوون و ڕاشکاوبووم لەگەڵی و، پێموت، کە خۆم تێکەڵی پەیوەندییەک ناکەم، کە داهاتووی نەبێت، ئەویش بۆی ڕوونکردمەوە، کە هەمان بۆچوونی هەیە.

دوای مانگێک زۆرملێکرد، کە بێتە پێشەوە بۆ مارەکردنم و پێویست بە دواکەوتن ناکات، بەڵام وەڵامیدامەوە بەوەی، کە بارودۆخی گونجاو نییە و، پێویستە خۆی ئامادەبکات و، هەموو شتێک لە کاتی خۆیدا جوانە. پاشان وردە وردە دەستیکرد بە کشانەوە و، منیش ترسم زیاتر بوو، بیرمهێنایەوە، کە من ناچمەناو پەیوەندییەکەوە، کە هەتەری(جدی) نەبێت و، پێویستە بڕیارێکی خێرا بدات بۆ مارەکردن، هاوڕێ کچەکەم پێیوتم زۆربەی کاتەکانمی لەگەڵدا بەسەربەرم بۆ ئەوەی هەستبکات، کە ئەوم دەوێت، بۆیە زیاتر بەردەستبووم بۆ ئەوەی بتوانم خۆی و خۆشەویستییەکەی بەدەستبهێنم، بەڵام ئەو بەردەوام بوو لە کشانەوە و هەوڵیدا لە پەیوەندییەکی هەتەری

هەڵبێـت. ڕەنگە هیچ گونجـانێـک لە نێوانمـانـدا نەبێـت، بەڵام من هاوسەرگیرییەکی ژیرانەم دەوێت و ئێستا سۆز هیچ گرنگییەکی نییە.

- قەیرەیی - پێناسە و ڕەهەندەکانی:

چەمکێکی نادروســـتە، کە لەلایەن کۆمەڵگەیەکی پیاوســـالارییەوە بەرهەمهێنراوە بۆ ئەوەی شـــیاوی و بەهای خودیی ژن بە بوونی پیاوێکەوە ببەســـتێتەوە و، هەســـتی تەنیایی لای ژنانی بێ مێرد بەرزبکاتەوە.

پێویســـتیمان بە کەســـێکی ترە، کە باوەڕمان پێبکات و پاڵپشـــتیمان بکات، بۆ ئەوەی باشـــترین لەبەرگیراوەی خۆمان بین، شـــتێکی هەڵە نییە، بەڵام کێشـەکە کردنی ئەم کەسـەیە بە سـەرچاوەیەک، کە لەبری ئەوەی بەهـایەکی زیـادکراو بێـت بۆ ژیـانمـان، بەهـای خۆمـانی لێوەردەگرین.

ئازادیی کچ پەیوەســـتکراوە بە بوونی مێردەوە و، لە گەشـــتکردن و چوونەدەرەوە بۆ مـاوەیەکی دیـاریکراو قەدەغەکراوە، هەروەهـا لە بەشـــداریکردنی کاری تێکەڵ و پۆشـــینی جلوبەرگی ڕەنگاوڕەنگ، تا ئەو شـــۆڕەســـوارە ئازادکەرە دێت، کە ئەگەر ئەمانەی پەســـەندکرد، ئەوە ئـازادە، ئەمەیش بە جۆرێکە، کە لە ژێر دەســـەڵاتی بـاوک دەرچووە بۆ ژێر دەســـەڵاتی مێرد، دەبینم زۆرێک لە ژنان تەنیا بۆ دەربازبوون لە ماڵەوە هاوسەرگیریدەکەن و، ئەمەیش دەستەواژەیەکی بەناوبانگە، کە لەســـەر زمانیان دووبارە دەبێتەوە و، لەوانەیە ئەم مێردە وەک جیـاکەرەوەیەک ببینن تەنهـا لەبەرئەوەی مـافەکـانیـان پێدەدات.

ژنێک لەبیرناکەم، کە پێیوتم: "هەرچەندە مێردەکەم بە هیچ شـێوەیەک لەگەڵم نـاگونجێت، بەڵام مـافی خۆمم پێدەدات و ئەمەیش دراوێکی

دەگمەنە لەم ڕۆژگـارەدا" بەڵام ئەم ژنە بێئـاگـایە لەوەی، کە ئەمە سەرەتاییترین مافی مرۆڤە، کە دەوڵەت و یاسا بۆی دەستەبەردەکەن.

ئێمە لە دنیایەکدا دەژین، کە تێیدا مافەکان دادەماڵرێن. ڕەنگە مایەی دوودڵی بێت لای هەندێک لە باوکان، کە بوونی کچێکی شوونەکردوو، بارێکی قورسە لەسەریان و، لەوانەیە بەبێ هۆکارێک گومانی لێبکات و، ئەمەیش درزێک لە هەسـتی کچەکەدا دروسـتدەکات و، متمانەی نێوان خۆی و باوکی لەدەستدەدات، بەڵکو ئەگەر ڕۆژێک کەسێکیشی خۆشبویست ئەوا لەبارەیەوە هیچ بۆ باوکی باسناکات، تەنانەت دوای ئەوەیش، کە پێشنیاری هاوسەرگیری بۆ دەکات، لە ترسی ئەوەی، کە ئەگەر بزانێت، دەیچەوسێنێتەوە.

کەواتە دەبێت چەمکی پەسـەندکردن لە کوێ بێت؟ زۆرێک لە خانمان لە بەردەم باوکیـاندا ژیـانێکی دووفـاقی دەژین، چونکە بە دڵنیـاییەوە دەزانن، کە باوکیـان ڕێگـایـان پێنـادات گفتوگۆی چەمکەکـانی ژیـانی کۆمەڵایەتی و سۆزداری بکەن، ئەمە ڕۆڵی دایکە، بەڵام ئەمە دورە لە ڕاسـتییەوە، ڕۆڵی دایک و باوک پەسـەندکردنی تەواوەتیی منداڵەکەیە، ئەمەیش وایلێدەکات هەست بە ئاسـایش و ئاسـودەییەکی قووڵ بکات لە گێڕانەوەی وردەکـارییەکـانی ژیـانیدا، چونکە دەزانێت، کە بـاوکی هەرگیز بڕیاری لەسەر نادات، بەڵکو باوەڕی پێدەکات، پەسەندیدەکات، هەسـتیپێدەکات و پشـتگیریدەکات بۆ ئەوەی ببێتە باشـترین لەبەرگیراوەی خۆی.

جەختکردنەوە و گرنگیدان بە ڕواڵەت ئاماژەیە بۆ گرنگیدانی باوک بە ڕێوڕەسـمە کۆمەڵایەتییەکان، لەبری ئەوەی چەمکی ڕەوشـتیی و ڕۆحی لە کچەکەیـدا بچێنێـت، کە یـارمەتی کچەکەی دەدات وەک کەسێکی خاوەن بەهای بەرز بژی.

دیاردەیەکی تریش ئەوەیە، کە ژنی تەڵاقدراو لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا، چۆن ناوبانگێکی نادروستی پێوەدەلکێندرێت و، وشیاردەکرێتەوە لەوەی، کە ڕەنگە ببێتە سەرچاوەی شەرمەزاری و گومانی بەردەوام لەسەری، ئیتر باسی ئەو فشارە دەروونی و بێبەشکردنە سۆزدارییە ناکەم، کە ڕەنگە لەلایەن خێزانەکەیەوە ڕووبەڕوویببێتەوە، بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە بۆ لای هاوسەرەکەی، لە ڕووکاردا وایدەردەخەن، کە تەنها بۆ چارەسەرکردنی کێشەکەیە، بەڵام لە ناوەڕۆکدا، ڕێژەیەکی بەرچاویان نایانەوێت ئەم نازناوەیان پێوەبلکێنرێت، ئەوەی نایزانن ئەوەیە، کە لە ڕاستیدا مرۆڤەکان گرنگی بە هیچ کەسێک نادەن، هەروەها پێویستە هەمیشە بەرژەوەندی و بەهای کچەکەیان بخەنە سەرووی هەموو شتێکەوە، فێرمانبکەن، کە ئەمە لەبەردەم خەڵکدا نەکەین و، ئاگاداربین، کە خەڵک چۆن سەیرماندەکەن، خۆزگە فێری ئەوەیان بکردینایە، کە بۆچوونی خۆمان دەربارەی خۆمان چەندە گرنگە.

- یاسای سەرنجڕاکێشان بۆ کێشکردنی هاوبەشێك:

من لەگەڵ ئەو شێوازە نەرێتییەدا نیم، کە زانستی گەشەپێدانی مرۆیی بۆ یاسای سەرنجڕاکێشان برەوپێیدەدات، چونکە بیرۆکەی وێناکردنی بوونی هاوبەشێک پێش ئەوەی بێت، دەمانگۆڕێت بۆ خاوەنی گرێی گێڕانەوەی ئەندێشەیی، لێرەدا تۆ ئاسودەیی کەسی ئەنجامدەر بە مێشکت دەدەیت و بۆ ساتێک ئازارەکانی کەمدەکەیتەوە، بەڵام ئەمە زیانی دەبێت و، تۆ لە ڕاستیدا کار لەسەر هیچ ئەنجامێکی ڕاستەقینە ناکەیت و خۆت بە هیوای درۆوە دەبەستیتەوە، ڕاستبین بە و لەبیرتنەچێت، کە پەیوەستبوونت بەم ئەنجامەوە وادەکات بە هەر هاوبەشێکی پێشبینیکراو قایلبیت و، سەڵەمێنەر دەبیت، چونکە

بەردەســـــت دەبیت بۆ زەوتکردنی مافەکانت و، ئەمەیش لە ڕووی شیکارییەوە پێچەوانەی سەرنجڕاکێشانە.

ئەگەر دەتەوێت هەســـتبکەیت، کە پاڵپشـــتی خۆتیت، ئەوا خۆت خۆشـــبوێت، هاوڕێی خۆتبە و، وەک بەهایەکی بەرز مامەڵە لەگەڵ خۆتدا بکە و، تەنها بەشـــداریی لە ئەزموونە دروســـتەکاندا بکە. (پرسیاری هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاو)

- جادوو وەك ڕێگرییەك لە بوونی هاوبەش:

لە کۆمەڵگای ئێمەدا دەبینیت دەســتەواژەی جادوو پەیوەســتکراوە بە بابەتی هاوســـەرگیری و جیابوونەوەوە و، نهێنیی ئەم پەیوەندییە بوونی گرییەکی دەروونیی پەیوەســـتە بە قەیرەیی و جیابوونەوەوە، قەیرە ئەو کەسە ناتەواوە بەستەزمانە شایەنی بەزەییەیە، کە پیاوێک نەهاتووە بۆ ڕزگارکردن و تەواوکردنی و، تەڵاقدراویش ئەو ژنە ڕقلێهەڵگیراوەیە، کە پیاوێکی نییە بیپۆشـــێت، ئەمەیش تێڕوانینێکی نێرسالارییە، کە وێنای دەسەڵاتی پیاو دەکات بەسەر ژنێکدا و، لێرەدا تێبینی ئەوە دەکەیت، کە چۆن چەمکەکانی وەک: (نمایشکردن، ئابڕوو، داپۆشـــین، قەیرەیی و جیابوونەوە) بەهێزدەکات، کە هەموویان دەکەونەژێر هەمان چەمکی بنەڕەتیی پیاوسالاری و زەوتکردنی مافی ژنانەوە، لە ڕووی بیروباوەڕ، یان پەیوەندی، یان کار، یان شـــێوازی ژیانەوە (چوارینەی دروستکردن و وەدیهێنانی خودی مرۆڤ).

چەنـدین نمونەی هەڕەمەکی ئەو دۆخـانەی، کە لە نۆڕینگەکەمـدا ڕووبەڕوویاندەبمەوە، لە نێوان جادوو و ئەو ڕاســـتییە ڕاســـتەقێنە ئازاربەخشەی، کە ئەو کەسە نایەوێت لەو کاتەدا باوەڕیپێبکات:

بە جـادوو هـاوســـەرەکەی لێبرد = هـاوســـەرەکە بە هۆی پەروەردەکردنییەوە لەگەڵ دووفـاقیی پیـاوی عەرەبی دەژی و،

ئـافرەتەکە بە دەســــــت گرێی ملکەچییەوە دەنـاڵێنێـت، کە مرۆڤ ڕاناکێشێت. (پرسیاری خۆپەرستی).

هاوســـەرەکەی هەســـتدەکات، کە ســـەرنجڕاناکێشــێت و، ناتوانێت نزیکبێتەوە لێی، ئەمەیش لەبەرئەوەیە، کە بەرکەوتەی جۆرێـک لە جـادوو بووە، کە وایلێکردووە ڕقیلێبێـت = هـاوســـــەرەکە بە هۆی سـەیرکردنی فیلمی ڕووتەوە، بە دەسـت گرێی شـێوە (ڕووخسـار)ەوە دەناڵێنێت و، دەبینێت، کە ژنەکەی لەگەڵ ئەندێشـــەیدا یەکناگرێتەوە، بۆیە بایەخپێدانی بە هاوسەرەکەی لەدەستداوە.

ژنەکە هەسـتدەکات کە بەرگەی مێردەکەی ناگرێت، لێبێزار دەبێت و تەنانەت ڕقی لە بۆنەکەیشـی دەبێتەوە و، ئەمەیش ئاماژەیە بۆ بوونی جـادوو بۆ دروســـتکردنی ڕق و کینە بۆ هـاوســـەرەکەی و بۆ وێرانکردنی ماڵەکەی = خاوەنی هەڵچوونێکی هەســتیی کەڵەکەبووی چەپێنراوە بەرامبەر ئەم پیاوە، کە وەک میوانخانەیەک مامەڵە لەگەڵ ماڵەکەیدا دەکات و، وایلێدەکات بەردەوام هەست بە فەرامۆشی بکات، لە هەموو شـتێک تورە دەبێت، بە ڕادەیەک هەسـتەکانی لەدەسـتداوە بەرامبەری، کە پەیوەندییەکی ســـەرجێیی گەرموگوڕی لەگەڵیدا هەیە بەبێ هەست، بەڵکو گوڕاویشە بۆ هەڵهاتن.

جادووگەری بووەتە بازرگانییەک بۆ کۆکردنەوەی پارە، زیرەکەکانیان ئەوەی، کە دەیڵێن دەیبەســـتنەوە بە چەمکەکـانی پەیوەســــت بە ڕۆشـــنبیریی کەســـەکەوە و، بـاوەڕی پێدەهێنێت بەو دیـاردانەی ڕوودەدەن و، زۆرجـار ئەوەی ڕوودەدات لەلایەن ژێریی نائاگاییەوە دروسـتدەکرێت، بە کاریگەرییەکی هاوشـێوەی پلاسـیبۆ (چارەسـەری ئەندیشـــەیی) -Placebo- واتە بـاوەڕبوون بەوەی، کە دیـاردەکە ڕوودەدات، یارمەتیدەر دەبێت لە ڕوودانی لە جیهانی ڕاســـتەقینەدا، پێدەڵێت، کە کاتێک نزای ئاینی دەکەیت، هەســـت بە ســـەرەگێژە

دەکەیت، یان ئەمە ڕوودەدات، یان دەبینیت دەلەرزیت و، ئەمە هەمووی یاریکردنە بە ژیری و، هەر کەسێک هێزی ژیریی نائاگایی مرۆڤ لە هەڵبەستنی ڕاستیدا بزانێت، دەزانێت لێرەدا باسی چی دەکەم.

ڕوونکردنەوەیەکی گرنگ: ئامانجی من لێرەدا ئەوە نییە بڵێم جادوو ئەفسانەیە، یان ڕاستییە و، ڕێز لە هەموو کەسێک دەگرم، کە باوەڕی پێی هەیە، بەڵام ئەمانە تەنها ڕوونکردنەوەی زانستیین بۆ ئەو کەسانەی، کە لە شیکاری دەروونیی زۆرێک لەو کێشانە تێناگەن و، دەیخەنە ئەستۆی جادوو...

- مێینەبوون: پێناسە و ڕەهەندەکانی:

لە ڕووی شیکارییەوە هیچ پێوەرێک نییە بۆ پێناسەکردنی مێینە، مێندەی بوونی تێڕوانینە کۆمەڵایەتییەکان، کە لە منداڵییەوە لە مێشکی کچدا بە شێوەیەکی نائاگایی چێنراون لەسەر ئەوەی، کە مێینە چییە و دەبێت چۆن بێت.

ئەم وێنە کۆمەڵایەتییە جڵەوی مێشکی منداڵ دەکات و، وایلێدەکات باوەڕی بەوە هەبێت، کە دەبێت پابەند بێت بەم ئاڕاستەکردنە بیریی و ڕەفتارییانەوە بۆ گەیشتن بە مانای ڕاستەقینەی ڕەگەزەکەی خۆی Gender.

ڕەنگی پەمەیی، دوری لە وەرزش و توندوتیژی، ناسکی و نەرمی لە دەنگدا، ئاماژەکان و زمانی جەستە، حەزی شێوە(ڕووخسار)، یاریی بوک و زاوا یارییە دڵخوازەکەیە، چێشتلێنان و پاککردنەوە و ئامادەگی بۆ وەرگرتنی پێوەرەکانی ژنبوون کارامەییە بنەڕەتییەکەیە.

خۆئامادەکردن بۆ شـــاســـواری خەونەکانی، بە شـــێوەیەک هەر لە منـــداڵییەوە ئەو پێوەرانە لە خۆیـــدا بەدیبێنێـــت، کە لەگەڵ ژنێکی نمونەییدا یەکدەگرێتەوە، کە پیشـــەیی بێت لە کارەکانی ماڵەوەدا، کار یان بڕوانامەی زانســـتی گرنگ نین، هێندەی گرنگیی هاوســـەرگیری و وەچەخستنەوە.

لە ڕووی ســـــۆزدارییەوە، ملکەچ و گوێڕایەڵ بێت، تەنانەت ئەگەر لەسەر حیسابی خودی خۆیشی بێت.

لێرەوە زەوتکردنی ئازادی ژنێک دێتە ئاراوە لە هەڵبژاردنی ئەو جۆرە ژیانەی، کە دەیەوێت، هەروەها دروستکردنی خودێکی ڕاستەقینە، کە وێنای بکات، نەک خودێکی ســاختە، کە لە ڕێگەیەوە دڵی کۆمەڵگایەک خۆش بکات، کە وشیاریی کەمە.

ئەوەی بە ڕاســـتی بە ئازارە ئەوەیە، کە ئەگەر ئەم منداڵە هەوڵی گرتنەبەری ڕێبـازێکی بنەڕەتی تـایبەت بە خۆی بـدات، ئەوا هێرش دەکرێتە ســـــەری و بە نـازنـاوەکـانی(پیـاوســـــەر و قەیرە....تـد) پەسندەکرێت.

- زیادەڕۆیکردن لە پاراستن و خۆسەپێنی:

ژنان لە لایەکەوە تووشـی زیادەڕۆیی دەبن لە پاراسـتندا و لە لایەکی ترەوە تووشـــی خۆســـەپێنی، هەر لە منداڵییەوە بێبەشـــدەکرێن لە هەڵبژاردنی جلوبەرگ و چوونەدەرەوە بۆ ئەو شوێنانەی، کە حەزیان لێیەتی و، جێبەجێکردنی ئەو خولیـایـانەی، کە ئـارەزوویـانە، وەک وەرزش، یان مۆسیقا.

بانگەشـــەکە ئەوەیە، کە تەنگەتاوکردنەکە لە لایەنی پەروەشـــییەوەیە بۆی، بە بیانووی ئەوەی، کە بوونەوەرێکی لاوازە.

ئایا بۆچی هەر لە منداڵییەوە فێری هونەری جەنگی و بەرگریکردن لە خۆی و هێزی ڕووبەڕووبوونەوە و بەهای خۆی ناکرێت؟

تێگەیشـــتنی ســـۆزداری پەیوەســـتە بە ئەزموونە ڕاســـتەقینە و لێکۆڵراوەکانەوە، ئەگەر بێبەشیبکەیت لە ناسینی ڕەگەزی بەرامبەر بە شێوەیەکی دروست، ئەوا توانای بینینی ڕەهەندەکانی ڕەفتارەکانیانی کەمدەبێتەوە و، ئەگەر ڕێگریبکەیت لە تێکەڵبوونی، ئەوا هەلی ناسینی کەســـێک، کە ڕەنگە ببێتە هاوبەشـــی داهاتووی کەمدەبێتەوە، چەندە زیاتر خەڵک بناســـێت، وشـــیاریی کۆمەڵایەتی و ســـۆزداری لە ئەزموونەکەوە زیاتر دەبێت. (پرسیاری هاوسەرگیریی نەریتی)

لەوانەیە بابەتەکە بگات بە بێبەشـــکردنی منداڵ لە تایبەتمەندییەکانی خۆی، لە مۆبـایلەکەی، یـان لە ژوورەکەی و دەســـتوەردان لە وردەکارییە بچوکەکانی بە بیانووی پاراستنەوە، لێرەوە ڕستەی وەک (نـاتوانم ســـەبارەت بەم ڕووداوە بە دایکم، یـان بـاوکم هیچ بڵێم) دەستپێدەکات، چونکە منداڵەکە هەستکردنی بە دڵنیایی لەدەستداوە، کە جێی متمانەیە لە شێوازی مامەڵەکردنیانەوە، دەبێت دایک و باوک هاوڕێی منداڵەکەیان بن و، بە هەموو بژاردنەکانیەوە پەسەندیبکەن و، هەوڵی زۆر بدەن بۆ ڕاســـتکردنەوەی ڕەفتارەکانی لە ڕێگەی گفتوگۆ و ڕێکاری دروســـتەوە، نەک لە ڕێگەی فەرمانی زۆردارانە و، بەبێ گفتوگۆیەکی وشـــیارانە ســـەبارەت بە هۆکارەکان و، پێدانی ئازادیی هەڵبژاردن و ئەزموونکردن بە منداڵ.

ڕاپەڕاندنی هەموو بەرپرســـیارێتییەکانی ژیان لەبری ئەوان، جا کاری میریی بێت، یـان بەرپرســـیارێتی دارایی، یـان کـاری مـاڵەوە، فێری نابەرپرسیارێتییان دەکات و، وایانلێدەکات ســـادەترین کارامەییەکانی ژیان لەدەستبدەن.

هیچ کـارێـک بۆ منداڵەکـانـت مەکە، کە خۆیـان دەتوانن بیکەن - د. جۆردان پیتەرسۆن

پێویســــتە وا لە منداڵەکانمان بکەین بە ئەزموونی خودیدا تێپەڕن و، دواتر سـەبارەت بە بارودۆخە جیاوازەکان قسـەیان لەگەڵدا بکەین و، لەگەڵیاندا باس لە چەمکەکان بکەین و، تێڕوانینیان ســــەبارەت بە ڕاســــتی(واقع) پەســــەندبکەین، هەروەها خۆمان و بۆچوونەکانمان نەسەپێنین بەسـەریاندا، وەک ئەوەی ئێمە بین، کە ڕاسـتییە ڕەهاکان بزانین و، بیانکەینە لەبەرگیراوەیەکی خۆمان.

بێبەشـکردنیان لە ئەزموونەکان بە بیانووی پاراسـتن، وادەکات ژێری لە ڕووبەڕووبوونەوەی ترســە دەرەکییەکان ناشــارەزا بێت، پاشــان بێگومـان دەســــتدەکـات بە دروســــتکردنی ترســـی نـاوخۆیی و، بەشــداریدەکات لە دروســتکردنی چەندین ترســی ڕاســتەقینە، یان نـاڕاســــتەقینە، کە ڕەنگە لە شــێوەی دڵەڕاوکێ، یـان ڕاڕایی لە بیرکردنەوەدا بن و، دەترســــن خۆیان بخەنەناو ئەزموونەکانی ژیان بکەن. هەندێک پێداچوونەوە لە تەمەنی ســـی ســـاڵی، یان زیاترەوە لەبیرناکەم کاتێک بیرۆکەیەکیان بۆ دەخەمەڕوو وەک:

- بۆچی ناچیتەنـاو یـانەکـانی خوێندنەوەوە، کە گرنگی بە گفتوگۆی ڕۆشــــنبیری دەدەن و، لە ناو ژینگەی کۆمەڵایەتیی ئەو کەســــانەدا دەبێت، کە دەیانەوێت پەرە بە خۆیان بدەن؟

دەترسـم بڕیار لەسـەر بۆچوونەکان و گوزارشـتکردن لە هەسـتەکانم بدەن، هەروەها لە بوونی ڕەگەزی بەرامبەر دەترســم و، نازانم چۆن قســـەبکەم ئەگەر بەشــێک لەم یانەیە پیاو بن، هەروەها نازانم چۆن بیرۆکەکانم دابڕێژم.

- بۆ لە یانەیەکی مەلەوانیدا ڕاهێنان ناکەیت؟

دەترسـم بخنکێم، جارێک و دووجار هەوڵمدا بەڵام شـکسـتم هێنا و، ڕەنگە چاو و گوێم تووشی هەوکردن ببن.

- بۆچی لەگەڵ گروپێکدا گەشتناکەیت بۆ ئەوەی بەشداریی چالاکیەک لە دەرەوەی وڵات بکەیت؟

ئەمە کارێکی ئەسـتەمە، من هەرگیز بە تەنیا گەشـتمنەکردووە، لە وڵاتەکەی خۆیشمدا بە تەنیا نەچوومەتە زۆر شوێن.

- بۆچی لە یانەیەکی هونەری جەنگیدا بەشـداریناکەیت بۆ زیادکردنی تواناکانی بەرگریکردن لە خۆتدا؟

ئێسکم لاوازە و، لەشم بەرگەی ئەم جۆرە وەرزشانە ناگرێت.

ئەو ئەزموونەی، کە هەوڵدەدەم بۆی دروسـتبکەم هەرچۆنێک بێت، ئەوا تازە مێشـکی ئەو لە ژیان ترسـاوە، کەواتە ئایا پارێزگاریی لەڕادەبەدەرت بۆ منداڵەکەت بەخشـش بوو، یان نەفرەت؟ دینیس ویتلی "ژیان بە سـروشـتی خۆی مەترسـیدارە، بەڵام یەک مەترسـی هەیە، کە پێویسـتە بە هەر نرخێک بووە خۆتی لێ بەدووربگریت، ئەویش مەترسیی ئەوەیە، کە هەرگیز هیچ شتێک ئەنجامنەدەیت".

لەبری ئەوەی هەوڵی زۆر بدەیت بۆ پاراسـتنی منداڵ، هەوڵەکانت بخەرەگەڕ بۆ ئەوەی لە ناوەوە بەهێز و تۆکمەی بکەیت، چونکە تا کۆتایی تەمەنت ناتوانیت بیپارێزیت.

- تێگەیشتنی سۆزداری و بنەما زانستییە دروستەکانی یەکترناسین:

لە چیرۆکی مەریەمدا، پیاوەکە بە شـێوازی فریوی سـۆزداری، کە لە کۆمەڵگـای ئێمەدا بـاوە، دەسـتپێکرد، ئەویش -ئـامـاژەکـانی هاوسـەرگیریکردن- ە و، ئەم جۆرە لە کۆمەڵگای ئێمەدا بەناوبانگە، بە هۆی جیاوازی ئاراسـتەوەرگرتن لە پەیوەندییەکانی نێوان ژن و پیاو لە وڵاتەکەماندا.

بە هۆی دیـاردەی نـامۆبوون لای ژنـان و ڕۆچوونیـان لە جوڵەی هەستبزوێن و دیاردەی قەیرەیی، بۆت دەردەکەوێت، کە مەیلی بەرەو هاوسـەرگیرییە و، گەڕانیش بە دوایدا دەبێتە ئامانجێکی سـەرەکی لە ژیانیدا.

بەڵام ئەو پیاوەی، کە تووشی چەپاندنی سێکسی و گرێی ڕووخسار و فرەپەیوەندێتی(پرسیاری گرێی سێکسی) دەبێت، بۆت دەردەکەوێت، کە مەیلی بۆ پەیوەندییە سەرپێییەکانە بۆ تێرکردنی پێویستییەکانی و، گرنگی بە بیرۆکەی هاوسـەرگیریکردن نادات و، نابێتە چەقی ژیانی، چونکە هاوسەرگیرینەکردن نابێتە نەنگی و کەموکوڕی بۆی.

ئەم شـێکارییە گشـتاندان نییە بۆ هەموان، بەڵام بە هۆی بوونی ئەو دیاردانەوە، بۆت دەردەکەوێت، کە ئەوە شێوازی زۆرینەیە.

باوەڕم بە گشـتاندن نییە، شـێکاریی دەرونی بە گۆڕانی پێکهاتەی ئـاڵۆزیی کۆمەڵگـا، بیروبـاوەڕ، ڕەفتـار، دابونەریتەکـان دەگۆڕێت و، ئەمەیش ڕەنگە لە ٥٠ سـاڵی داهـاتوودا زۆرێک لە هـاوکێشـە شیکارییەکان بگۆڕێت.

مەبەست لە شێوازی ئامانجدان بە هاوسەرگیریکردن، ئەوەیە، کە بە شـــێوەیەکی ناڕاســـتەوخۆ و بەبێ ڕوونییەکی ئەوتۆ باس لە بابەتی هاوســــەرگیری بکرێت، بۆ ئەوەی وێنەیەکی ئەندێشـــەیی لە زەینی بەرامبەردا بکێشـــێت و لایەنی بەرامبەر پێیەوە پەیوەســـــت بێت و هیواکانی لەسەر ڕۆبنێت.

- چەندین نمونەی ڕاستەقینە:

. دایکم و براکانم لەم ماوەیەدا بە دوای ژنێکدا دەگەڕێن بۆم.

. مرۆڤ کـاتێـک گەورە دەبێـت هەســــتدەکـات، کە پێویســـــتی بە سەقامگیری و دروستکردنی خێزانە.

. ئەگەر وادابنێین کەســـێک لە ڕێگەی خێزانەکەمەوە پێشـــنیـاری هاوسەرگیریت بۆ دەکات، ئایا تۆ قایلدەبیت؟

. ڕات چییە لەسەر هاوسەرگیری؟ ئەگەر کەسێکی وەک من پێشنیاری هاوسەرگیری بۆ کردیت، ئایا پەسەندیدەکەیت؟)

ئەم نمونانە چاوەڕانییەکی بەرز بە کچە کەم-ئەزموونەکە دەبەخشـن و، باوەڕ بە وشـــەکان دەکات وەک ڕاســـتییەک و، دەســـتدەگرێت بە هیوایەکی ساختە و ناڕاستەوە.

چۆن بزانم هەتەری(جدی)یە لەو پەیوەندییە و دەیەوێت هاوسەرگیری بکات؟

ئەمە یەکێکە لە پرســــیارە باوەکانی خانمان و. ئەگەر ڕاســـــتگۆبم وەڵامەکەی ســــادە نییە. بناغەکانی ناســـینی دروســـت لە ڕوانگەی زانستییەوە، پێویستە بەم قۆناغانەی خوارەوەدا تێپەڕێت:

. ســـێ مانگی یەکەم (٠-٣): بۆ یەکترناســـین و گفتوگۆی گەڕان و پشتڕاستکردنەوەی بوونی سەرنجڕاکێشانی یەکتر، تەنها وەک ماوەی یەکترناسین پۆلێندەکرێن و هیچ جۆرە پەیوەندییەک لەخۆناگرێت.

. سێ مانگی دووەم (٤-٦): سەرنجی ئەو هەڵوێستە خۆشەویستییانە دەدەیت، کە ئەوی تر بەرامبەرت دەیگرێتەبەر و، لە کۆتـایی ئەم ماوەیەدا دەکرێت پەیوەندیی پابەندبوون ڕوویدات -Commitment- دوای ئەوەی تێبینیدەکەیت، کە هەڵوێســتی ڕاســتەقینەی بەرامبەر تۆ هەیە.

"پێموایە ئێمە بە باشـــی یەکترماننناســـیوە و حەزدەکەم پەیوەندیت لەگەڵدا ببەستم".

. ســـێ مانگی ســـێیەم (٧-٩): تێیدا تێبینی ئەوە دەکرێت، کە تۆ تا چ ڕادەیەک پەســـەندی دابونەریت، ژینگە، ســـروشـــت، کەموکوڕی و گرێکانی ئەوی تر دەکەیت، دوای ئەوەی ئەم دابونەریتانە گفتوگۆیان لەبـارەوە دەکرێـت و، گفتـوگۆکـردن لەســـەر ئەوەی، کە چی پەســـەنددەکەیت و، چی ڕەتدەکەیتەوە و، لێرەیشـــدا دەتوانیت بە دەنگێکی ڕوون داوای گەیشتن بە هاوسەرگیریبکەیت.

"پێموایە ئێســتا کاتی هاوســەرگیریم هاتووە و، ناتوانم پەیوەندییەکە تەواوبکەم ئەگەر لەژێر پەیمانی هاوسەرگیریدا نەبێت".

. ســـێ مـانگی چوارەم (١٠-١٢): دانـانی ڕێکـارێکی ڕوون بۆ پەیوەندییەکە لەسەر بنەمای ڕەزامەندیی هاوبەش لەسەر ئەوەی، کە بۆ هەردوولا ڕێگەپێدراوە، یان قەدەغەیە.

- ئەگەر لەســـەر ڕێکـارەکـان ڕێکنەکەوتن، لەوانەیە پەیوەنـدییەکە کۆتایی بێت، چونکە دەبێتە هۆی دروستبوونی کەلێن لە پەسەندکردنی

ئەوی تر و، خۆشەویستی بەبێ پەسەندکردن بەس نییە. (پرسیاری هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاو)

- ئێستا زانیمان، کە ماوەی گونجاو بۆ پێشنیارکردنی هاوسەرگیری بە نزیکەیی لە مانگی نۆیەمدایە و، دەبێت ئەوە ڕوونبکرێتەوە، کە نۆ مانگەکە دەبێت بە پەیوەندیی بەردەوام و ڕاستەوخۆ تایبەتمەند بێت.

- باوەڕمەکە بەوەی پەیوەندییەکە هەتەرییە، چونکە لە مانگی یەکەمدا پێشنیاری هاوسەرگیریی بۆ کردیت، یان لەبەرئەوەی بەڵێنی هاوسەرگیریی پێدایت، یان وتی مەبەستم هاوسەرگیرییە، هەروەها بەو مانایە نییە، کە هەر کەسێک تۆی ناسییێت و بیرۆکەی هاوسەرگیری پێشنیارنەکردبێت هاوسەرگیریناکات، هەموو شتێک لە ڕێگەی پێداچوونەوە بە قۆناغەکانی پەیوەندیدا بە کردار و هەڵوێست دەسەلمێنرێت، هەر لە مانگی یەکەمەوە، تا کۆتایی ساڵەکە.

- ڕەنگە هەندێک کەس زوو هاوسەرگیریبکەن و، ببنە قوربانی هاوسەرگیریی ڕووی کۆمەڵایەتی(پرسیاری سندوقی یەدەک) سەیری جۆرەکانی پەیوەندیی سۆزداری و هاوسەرگیریبکە لە کۆمەڵگای هاوچەرخی ئێمەدا، بۆ ئەوەی بزانیت مەبەستم چییە.

لە چیرۆکی مەریەمدا سروشتییە پیاوەکە بکشێتەوە، چونکە ئەو کەسێکی دۆزیوەتەوە، کە لەژێر کاریگەریی پاڵنەری هەستەکانیدایە، لە ڕووی سۆزدارییەوە برسییە و، ئەوی وەک کەسێک نەدەویست، بەڵکو تەنها وەک بیرۆکەی هاوسەرگیریی دەیویست و، تەنها ئامرازێک بوو بۆ بەدەستهێنانی ئەم بیرۆکەیە و بەرزکردنەوەی شایستەیی خۆی، ئەم پاڵنان و زیادەڕۆییە لە بەردەستبوونی بۆ بەدەستهێنانی زۆر بێزارکەر بوو، وا هەستینەکرد، کە ئەم کەسە

وەک بەهایەک مامەڵە لەگەڵ خۆیدا دەکات و، خێرا دەستەبەربوونیشی ئەوە پشتڕاستدەکاتەوە.

کاتێک مرۆڤ بە هۆی دیاردەی قەیرەییەوە دەکەوێتەژێر_کاریگەریی پاڵنەری هەستەکانیەوە و، لە تەنیاییەکی قووڵدا دەبێت، لەوانەیە هاوبەشێکی گونجاو هەڵنەبژێرێت و، بکەوێتەناو ئەندێشەی شیکاری، کە دەیەوێت هاوسەرگیرییەکی ژیرانە بکات، لە ڕاستیدا تەنها خودی هاوسەرگیریی دەوێت، بۆ ئەوەی شیاوی و بەهای خۆی لێوەربگرێت.

لە ڕووی پزیشکییەوە:

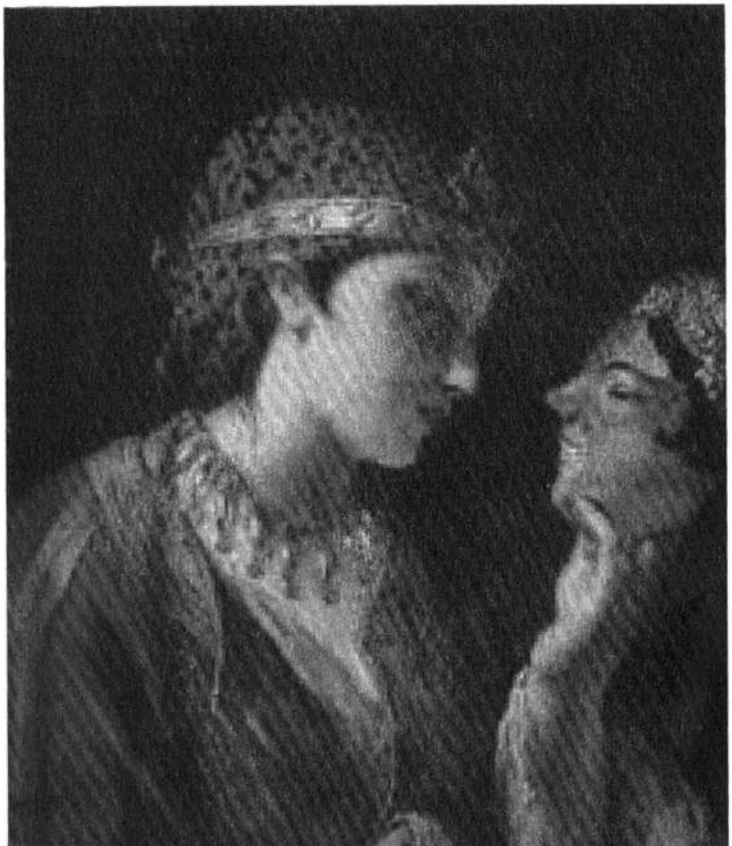
. ڕەنگە پاراستنی لەڕادەبەدەر لەگەڵ کۆمەڵێک هۆکاری دیکەدا بەشداربێت لە دروستبوونی تەنگژەی دوودڵیی گشتگیر، شڵەژان، یان نەخۆشیی دڵەڕاوکێی ناچاری، هەر وەک چۆن ڕۆڵی هەیە لە دروستکردنی تەنگژەی کەسێتیی خۆدورگر و، وابەستەبوون لە پەیوەندییە سۆزدارییەکاندا جێگەی متمانە نییە.

. هەستکردن بە کەمی بە هۆی نەبوونی هاوبەشی ژیانەوە چەپاندنێکی قووڵی هەستەکان دێنێتەئاراوە و، ڕەنگیشە ڕق- لەخۆبوون و لە چارەنووس دروستبکات، ئەمەیش ڕەنگە بەشداربێت لە دروستکردنی هەندێک تێکچوونی دەرونی و جەستەییدا.

لە ڕووی کەسییەوە:

. دایکم بە بیانووی پاراستنم لە ئازار لەڕادەبەدەر پارێزگاریی لێدەکردم، بەڵام ئەمە وایلێکردم زۆرێک لەو بنچینانە لەدەستبدەم، کە وایانلێدەکردم بتوانم ببمە بەرپرس لە خودی خۆم و، بە قورسی ڕووبەڕووی دەبوومەوە لە کاتی بڕیارداندا، چونکە من خووم بەو ڕەفتارانەوە نەگرتبوو، هەروەها بە دەست گرێی بڕیاردانەوە دەمناڵاند. (پرسیاری گرێی منداڵی).

. بۆ هەموو ئەو کەســــانەی، کە لەژێر پارێزگارییەکی لەرادەبەدەردا ژیاون، دەمەوێت بڵێم: "ئەوەی تۆ پێویســــتت پێیەتی هاوڕێکەم، بۆ ئەوەی بگەیت بە دەرونی خۆت و خۆت بدۆزیتەوە، زانیاری و پەرتووکی زۆر نییە، بەڵکو شــــارەزایی و ئەزموونی زیاترە، درەنگ لەم ئامۆژگارییە تێگەیشــــتم، بەڵام ئەوە بووە خاڵی وەرچەرخانی راستەقینە لە رەوتی ژیانی کەسێکدا، کە بە دوای خۆیدا دەگەڕێت.



دۆخی سێیەم.

گرێی ڕواڵەت (ڕووخسار).

- کاریگەریی تانەدان لەسەر ڕووخسار چییە؟

- گرێی هەستکردن بە کەمی لە ڕووی شێوەوە چۆن دروستدەبێت؟

- کۆمەڵگا چ پەیوەندییەکی بە گرێی ڕواڵەت (ڕووخسار)ەوە هەیە؟

- گرێی ڕواڵەت (ڕووخسار) چۆن کاریگەری دەکاتەسەر پەیوەندیی سۆزداری؟

- چۆن دەگەیتە قۆناغی پەسەندکردنی ڕواڵەتی(شێوە)ی دەرەکییت؟

- چیرۆک:

من سـارەم، کاتێک منداڵ بووم بە هۆی شـێوەمەوە لەلایەن دایکمەوە ڕووبەڕووی ڕەخنە کرامەوە، پێیوابوو خوشکەکەم لە من جوانترە و، بەو هۆیەوە بە جیاواز مامەڵەی لەگەڵدا دەکرد، لە قوتابخانەدا لەسـەر (برۆکانم و ڕەنگی پێسـتم، کە ئەسـمەرێکی تۆخە و زۆریی کێشـم) گاڵتەمپێدەکرا، لەو کاتەوە هەسـتمکرد، کە زۆر دزێوم و، بە درێژایی ژیـانم کـارمکردووە بۆ بـاشـترکردنی شـێوەم، بەڵام نـاتوانم پەسـەندیبکەم، تێبینیمکرد، کە من خۆم لە خەڵک بەدووردەگرم لە ترسـی بڕیاردان لەسـەر ڕوخسـارە قێزەونەکەم، هەرچەندە ئەمڕۆ سـتایشـێکی زۆر دەبیسـتم سـەبارەت بە شـێوەی دەرەوەم، بەڵام من بوومەتە ڕاهێنەری وەرزشی و، چەندین نەشتەرگەریی جوانکاریم بۆ کراوە و، لە ماڵ دەرناچم ئەگەر لە بەرزترین ئاسـتی ئامادەکاریدا نەبم، وەک ئەوەی، کە بچمە ئاهەنگێک، چونکە دەترسـم کەسـێک بە کەمتر لەو ئاستە بمبینێت، بەڵام هێشـتا باوەڕم بە هیچ کەسـێک نییە، کە سـتایشـمبکات و، هەر ڕەخنەیەک بە درێژایی ڕۆژ دڵتەنگم دەکات و پاڵمپێوەدەنێت بیر لە نەشتەرگەرییەکی نوێ بکەمەوە.

لە پەیوەندییە سـۆزداریەکانمدا، بە دوای گەنجێکی قۆزدا دەگەڕێم هەر، کە دۆزیمەتەوە، زۆر بە میهرەبانییەوە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەم، بۆ ئەوەی پەسـەندمبکات و، من پێوەرێکی بەرزم هەیە بۆ قۆزیی، ڕەنگە بمبینیت وێنەکانی لە نێوان کاتێک بۆ کاتێکی تر بپشـکنم، بۆ ئەوەی دڵنیا بم، کە لەگەڵ پێوەرەکانی مندا دەگونجێت، بەڵام هەر، کە ئەم پیاوە دەمناسـێت، بە کەمتر لە پێنج مـانگ جێمدەهێڵێت و، هۆکارەکەیشی نازانم.

- **ڕەخنە و گاڵتەکردن بە شێوە (ڕووخسار):**

یەکێک لە خراپترین شـــتەکانە، کە منداڵ پێیدا تێدەپەڕێت، بە تایبەتی ئەگەر یەکەم سەرچاوەی پەسەندکردن بۆ منداڵ لەم ژیانەدا دایک و باوک بێت، منداڵەکە بە سروشتی خۆی(Egocentric- سەرنجی لەسەر خۆیەتی) واتە ئەم ڕەخنەیە وەک ڕاستییەک وەردەگرێت و، بیر لەوە ناکاتەوە، کە ئەم دایکە ناتەندروستە، بەڵکو باوەڕیشی وایە، کە کەموکوڕییەکە لە ئەوەوەیە، تێڕوانینی بۆ خۆی دەشـــێوێت و، لێرەوە گرێی شێوە (ڕووخسار) دروستدەبێت.

ئەگەر منـداڵەکەت لە قوتـابخـانە گـاڵتەیپێکرا (بێزارکرا) و، بۆی باسکردیت، پێویستە مێشکی منداڵەکە بە چەمکە دروستەکان بدوێنیت و، وایلێبکەیت، کە تێبگات ئەوەی ڕوویداوە هەڵە بووە و، پێویســـتە مـافەکـانی لە هەر بێزارکەرێک وەربگرێت و بە توندی بەرگری لە خۆی بکات و، ڕۆژی دواتر سەردانی قوتابخانە بکەیت و منداڵەکەت لەگەڵتبێت و منداڵەکەی تر بانگبکەیت، بۆ ئەوەی وایلێبکەیت داوای لێبوردن لە منداڵەکەت بکات بۆ ئەوەی ماف و هێزی خۆی لە بەردەم خۆیدا بەدەســـتبهێنێتەوە و بۆ پاراســـتنیشـــی لەم گرێیەی، کە لای ڕێژەیەکی زۆر لە تـاکەکـانی کۆمەڵگـا هەیە و، خەریکە خۆی دەسەپێنێت بەسەر تێڕوانینی ئاسایی بۆ ڕووخسارەکان.

لەوانەیە پەیوەستبێت بە شێوەی دەموچاو، لەش، یان ڕەنگەوە و، وا لە کەسەکە بکات بە درێژایی تەمەنی ڕقی لە تایبەتمەندییەکانی بێت و خوازیـاری گۆڕینیـان بێـت، تەنـانەت ئەگەر مەترســـیـدارترین نەشتەرگەریی پزیشکیی جوانکاریشی بۆ ئەنجامبدرێت و، پێیوایە، کە ئەوە ڕێگا ڕاستەکەیە بۆ ڕزگاربوون لێی.

جیاکاری لە نێوان ئەو دوو منداڵەدا، کە لە چیرۆکی ســـــارا لەگەڵ خوشـــکەکەیـدا خراوەتەڕوو، ڕەنگە وایلێبکـات ڕق و کینە لە خوشـــکەکەی هەڵبگرێـت، یـان ببێتە کۆیلەی هەموو شـــتێک، کە خوشـــکەکەی دەیکـات و خۆی پشـــتگوێبخـات بۆ ئەوەی ببێتە لەبەرگیراوەیەکی خوشکەکەی، بۆ ئەوەی ئەم پەسەندکردنە خوازراوە بەدەســـــتبهێنێت، بەراوردکردن مرۆڤ دەکوژێت، ئەم تـاوانە دژی منداڵەکەت مەکە، هەموو منداڵێک لە خۆیدا تایبەتە و، تایبەتمەندیی خۆیی هەیە و پێویســـتە بە پێی ســــەربەخۆیی خۆی هـانبدرێت، بیرتنەچێت، کە سەربەخۆیی نهێنیی سەرنجڕاکێشییە و، هەر کەسێک سەربەخۆیی خۆی لەدەستبدات سەرنجڕاکێشیشی لەدەستدەدات.

تێبینیی ئەوە دەکرێـت، کە خوشـــکەکەی ســــــارەیش ڕەنگە بە ڕووخســـارییەوە گرتبێت و بەم گرییەوە بناڵێنێت، چونکە تێبینی ئەوە دەکات، کە بە هۆی شێوەیەوە تایبەتە و، خۆشەویستییەکەی بووەتە مەرج لەســەری و، کاری زۆر دەکات بۆ پاراسـتنی، لە ترسـی ئەوەی لە بەرامبەردا ئەو خۆشەویستییە لەدەستنەدات.

- ئەو کەمییەی، کە لە ئەنجامی گرێوە دروستدەبێت:

گرێی ڕووخسـار تەنها یەکێکە لە شێوەکانی گرێی کەمی، کەسـەکە بە شـــێوەیەکی خودکارانە بە هەســـتکردن بە خۆبەکەمزانین دەکەوێتە خۆبەراوردکردن لەگەڵ ئەوی تردا، هەمیشە هەستدەکات، کە شێوەی بەس نییە بۆ قـایلکردنی خۆی، یـان کۆمەڵگـاکەی، تێبینی ئەوەیش کراوە، کە ئەگەر خۆی لە بەرامبەر کەســـێکدا بینییەوە، کە بە پێی پێوەرەکـانی خۆی بۆ ڕووخســــــار لە خۆی جوانتر نەبوو، بە خۆبەزلزانینەوە مامەڵەدەکات، یان وەک ئەوەی هەست بە باڵادەسـتی بکات.

بەداخەوە ئەم کێشـەیە لەگەڵ گرێی خۆبەکەمزانیندا تێبینیدەکرێت، کە تێیدا بەراوردکردنەکان هەمیشــەیی و بەردەوامن، وەک ئەوەی دنیا تەنیا دوو جۆر مرۆڤ لەخۆبگرێـت، کەسـێـک لە تۆ نزمترە و، کەسـێکی دیکە لە تۆ بەرزترە، بەمشـێوەیە بەراوردکردنەکە بە شێوەیەکی نادروست بەردەوام دەبێت.

نکوڵی لەوە نـاکەین، کە بەراوردکـاری لە هەنـدێـک توێژینەوە لە سـروشـتی مرۆڤدا پۆلێنکراوە، لەلایەن (ڕۆبەرت گرین) وەک بەشـێک لە سـروشـتی مرۆڤ، بەڵام مرۆڤێکی ئاسـایی بە شـێوەیەکی دروسـت بەکـاریـدەهێنێـت، کـاتێـک بەراوردکردن ئـاڵنگـاری(تەحەدا)یەک دروسـتدەکات لە نێوان مرۆڤ و خۆیدا بۆ ئەوەی باشـتر بێت، یان لەگەڵ کەسـێک، کە تایبەتمەندییەکی جیاوازی هەیە و بە دڵسـۆزی کـاردەکـات بۆ ئەوەی پێیبگـات، بەڵام بەبێ ئەوەی هەسـت بە خۆبەکەمزانین بکات و، بەبێ ئەوەی مـامەڵە لەگەڵ ئەوی تردا بکات لەسەر ئەو بنەمایەی باشترە لەو.

گرێی کۆمەڵگە "شـێوازی باوی کۆمەڵایەتی" پەیوەسـتە بە گرێی شێوەوە، ئەو کەسەی، کە گرێی شێوەی هەیە، پێیوایە ئەو پێوەرانەی، کە کۆمەڵگاکەی بۆ جوانی دایانناوە، بنەما و نمونەیی و ئامانجن، کە ڕەنگە ئەم پەیپێنەبات، بێئاگا لەوەی، کە پێوەرەکانی کۆمەڵگا گۆڕاو و ناجێگیرن و، ڕاگەیاندن و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان شـێوازێکیان بۆ ڕووخسـارەکان دروسـتکردووە، کە پیرۆزکراوە و بووەتە خولیا و ئارەزوویەک بۆ زۆر کەس.

لە کاتی گەڕانی هەریەکەمـان بەنـاو مـاڵپەڕەکان، یان بڵاوکراوەکان، ڕەنگە بەسـەر هەر یەکێک لە ئێمەدا هاتبێت، کاتێک پەڕەی کەسـی و تایبەتی ژنێک دەگەڕێین، کە جلوبەرگێکی وەرزشـی و بەژنێکی ڕێکی هەیە و، دوای دەسـتکاریکردنی بە بەرنامەکانی فۆتۆشـۆپ، ڕەنگە

کەسێک دوای ڕاهێنانی وەرزشی بۆ ماوەی پێنج ساڵ، یان بە زیاتر لە نەشتەرگەرییەکی جوانکاری بگاتە ئەم ئاستە و، ڕەنگە لە تەنیشت کچەکەوە پیاوێکی خاوەن ماسولکە ببینێت دەستی کچەکەی گرتووە، لە کاتێکدا، کە ماسولکەکانی لە ڕەقیدا خەریکن دەتەقن، کاتێک کەسێکی ئاسایی ئەم وێنەیە دەبینێت گرنگیی پێنادات، بەڵام کەسێک، کە بە دەست گرێی ڕووخسارەوە دەناڵێنێت، ڕەنگە خۆبەکەمزانینەکەیی بیربخاتەوە، وەکو پیاوێک، کە شایەنی کچێکی لەو جۆرە نییە، کە لە وێنەکەدایە و، ئەو کچە تەنها بۆ ئەو پیاوە کەتە دروستکراوە و، ئەم بەراورد بە ئەو، پیاوێکی ناتەواوە و، ئەگەر ڕووبەڕووی کچێکی هاوشێوەی ئەو کچە ببێتەوە، کە بینیویەتی، ئەوا دەکەوێتەناو گرێی ملکەچیی جوانییەکەیەوە و، پیرۆزی دەکات، چونکە هەستدەکات ئەو کچە بۆ ئەو زۆرە... و ئەمەیش هاوکێشەیەکی دۆڕاوە.

هەرگیز نەمبیستووە ژنێک سەرنجی بۆ پیاوێکی ملکەچ، کە بەهای خۆی نازانێت ڕابکێشرێت، هەروەها کاتێک ژنێک خۆی بە کەمتر لەم کچە دەبینێت، لەوانەیە بە هەر پیاوێک قایلبێت، چونکە خۆی بە شایەنی ئەو پیاوە قۆزە نازانێت، کە بۆ کەسێک دروستکراوە وەک ئەم بێت، ئەوکات ئەو شێواندنە دەستپێدەکات، کە هیچ پەیوەندییەکی بە ڕاستییەوە نییە.

مێشکی مرۆڤ تەنها بۆ ساتێک سەرنجی بۆ ڕووخسار ڕادەکێشرێت و، ئەگەر جوانییش بەبێ هیچ بنەمایەکی تر بێت، ئەوا لە ماوەی چەند ڕۆژێک و ڕەنگە چەند کاتژمێرێکدا سەرنجڕاکێشییەکەت لەدەستبدەیت.

گرنگە بۆ تۆ ئاگادار بیت، کە بۆ هەموو کەسێک پێوەرێکی ڕێژەیی هەیە بۆ شێوەی دڵخوازی خۆی و، هیچ پێوەرێک نییە، کە هەموان

لەســــەری کۆک بن، ئەوەی تۆ بە جوانی دەبینیت، ڕەنگە هاوڕێکەت لێیهەڵبێت.

هەروەها ئەوەی، کە تۆ بە جادووی جوانیی (زۆر جوان) دەیبینیت، ڕەنگە براکەت پێی سەیربێت، کە تۆ وابیردەکەیتەوە.

پێوەرە جوانیناســـییە کۆمەڵایەتییەکـان، کە پێشـــتر هەبوون و هەندێکیشـــیان تا ئێســـتایش هەن، بۆت دەســـەلمێنن، کە پێوەری کۆمەڵایەتی گۆڕاوە و جێگیر نییە:

- لە مۆریتانیا ژن تا قەڵەوتر بێت جوانتر دەبێت.

- لە ســـەدەی نۆزدەیەمدا لە یابان، ڕەشـــبوونەوەی ددانی ژن دوای هاوسەرگیری نیشانەی جوانی و پابەندبوونی هاوسەرگیری بوو.

- لە چینی کۆندا نینۆکی درێژ لای پیاوان پێوەرێک بوو بۆ جوانی.

- لە ســـەردەمی هەســـتانەوە (بوژانەوە/ڕۆشـــنگەری/ڕێنیســـانس)ی ئەوروپا دابونەریتی لابردنی برژانگ لای ئافرەتان ئاماژە بووە بۆ جوانییان.

چەنـد ژن، کە بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتییەکـان وەک شـــــاجوان پۆلێنکراون، ڕەنگە خۆیان بە ناشیرین ببینن، چونکە کێشەکە لەو وێنە خودییەدایە، کە ژێریی نائاگایی وەک منداڵێک بۆی کێشاوە.

تێبینی ئەوە دەکرێت ئەو کەســـانەی گرێی ڕووخســـار و شـــێوەیان هەیە، ڕەنگە هەمیشـــە کاتێک لە دەرەوەن هەوڵی پاراســـتنی شـــێوە نمونەییەکەیان بدەن و، حەزیان لە چاوپێکەوتنی کەســـــانی تر نییە، ئەگەر بە تەواوەتی ئامادە نەبن، نەنگی نییە، کە ڕێکپۆش بێت، بەڵام ئەگەر خووپێوەگرتن بە ئەندازەیەک بێت، کە ناتوانێت بچێتەدەرەوە،

ئەگەر ڕووخســـارت ئاســـتی نمونەیی تێنەپەڕێنێت، ئەوە کێشـــەکە لێرەدایە.

ئافرەتی خاوەن بەهای بەرز، ئەگەر ئەمڕۆ بە میکیاژەوە و، ســـبەی بەبێ میکیاژ بازاڕبکات، کاریگەریی لەســـەری نابێت، چونکە ئەمە بە هیچ شێوەیەک کارناکاتەسەر تێڕوانینی بۆ خودی خۆی.

خولیا و حەزی بەکارهێنانی"فلتەر" لە تۆڕە کۆمەڵاتییەکان و گرتەی ڤیدیۆیی تەنها لە گۆشەیەکی دیاریکراوەوە، یەکێکە لە نیشانەکانی ئەم گرێیە. هیچ کێشـــەیەک نابینم لە هەوڵدان بۆ دەرکەوتن بە باشـــترین شـێوە، بەڵام حەز و خولیا بۆ ئەوە کێشـەکەیە، کە لەوانەیە واتلێبکات خۆت و شێوەی سروشتیی خۆت ڕەتبکەیتەوە.

- کاریگەریی گرێی شێوە و ڕووخسار لەسەر پەیوەندیی سۆزداری:

وەکو پێشـتر زانیمان، ئەگەر کەسێک ناتەندروست بێت و بە دەست گرێیەکی دەروونییەوە بناڵێنێت، زۆرجار ســـەرنجی بۆ ئەو کەســـە ڕادەکێشـرێت، کە کەموکوڕییەکانی تەواودەکات و، لەگەڵ گرێیەکانیدا دەگونجێت، ئەو کەســـانەی، کە گرێی ڕووخســـاریان هەیە زۆرجار لە گەڕانێکی بەردەوامـدا دەبن بۆ دۆزینەوەی ئەو کەســـــانەی، کە جوانییەکی دەرەکییان هەیە بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان، ئەمەیش لەبەر ئەوەیە، کە بە دەســـت کەموکورتی لە ڕواڵەتیاندا دەناڵێنن و دەیـانەوێت لە ڕێگەی ئەوی ترەوە کەموکورتییەکەیـان تەواوبکەن، بەڵام گرفتەکە لێرەدا ئەوەیە، کە ئەگەر هەســـت بە کەمی بکەیت لە بەردەم ئەوی تردا، بە جۆرێک مامەڵەی لەگەڵدا دەکەیت، وەک ئەوەی لە تۆ باشتر بێت و، دەکەویتە کۆششکردن بۆ دڵخۆشکردنی لەسەر حسابی خۆت.

لە تێڕوانینی تۆدا ئەو تەواو و بێ کەوموکوڕییە و، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی، کە سەرنجڕاکێشییت لەدەستبدەیت، هەروەها ئەوی تر تێبینیی ڕادەی ملکەچبوونت دەکات بۆی. (وردەکارییەکانی دیاردەی سەرسامبوون لە پرسیاری کەسی نەرێنیی لاواز و میهرەبان لە ڕووی سۆزدارییەوەدایە).

سەرنجڕاکێشانی دروست: ئەگەر کەسێکت بە بنەماکانی هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاو بۆ خۆت تاقیکردەوە و، لە ڕووی ژیرییەوە بۆت دەرکەوت، کە گونجاوە بۆت، ئەوا سەرنجڕاکێشییت بۆی ئاساییە. مەبەست لە ئاسایی ئەوەیە، کە وێنای خودی ڕاستەقینەی تۆ دەکات. (وردەکاری لە هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاودا).

سەرنجڕاکێشانی نائاسایی: کاتێک کەسێک سەرنجی بۆ کەسێکی دیکە ڕادەکێشرێت، کە ماندوویدەکات، یان لەگەڵیدا ناگونجێت و، لەگەڵ ئەوەیشدا دەبینێت، کە بە توندی بەرەو ڕووی کێش دەبێت، ئەوا سەرنجڕاکێشییەکەی لەسەر بنەمای گرێ و کەموکوڕی و پێویستییەکانی ئەم کەسە دامەزراوە.

کێشەیەکی دیکەی ئاشکرا ئەوەیە، ئەوەندە بە شێوەیەکی توند سەرنجت دەخەیتەسەر جۆرێکی دیاریکراوی شێوە، کەسانێکی ڕاستەقینە لەدەستدەدەیت، کە دێنەناو ژیانی سۆزدارییتەوە، ئەمەیش تەنها لەبەرئەوەی ئەوان لە ئاست ئەو پێوەرە نموونەییانەدا نین، کە تۆ بەدوایدا دەگەڕێیت. خولیا و حەز ڕەنگە واتلێبکات، کە وێنەی هاوبەشەکەت بپشکنیت و، هەر کاتێک لەگەڵیدا دەچیتەدەرەوە، دەبینیت، کە لە وردەکارییەکانی دەکۆڵیتەوە بۆ ئەوەی دڵنیابیتەوە، کە ئایا بۆ تۆ گونجاوە، یان نا، لەوانەیە بکەویتەناو بیری ناچارییەوە

بەوەی، کە بژاردەیەکی هەڵەیە، چونکە لەوانەیە ئەوەندە جوان نەبێت، کە چاوەڕێت دەکرد و، وا دەبینیت، کە لە سەرەتاوە فریودراویت و، بەم شێوەیە دەگۆڕێیت بۆ کەسێکی بێبەها و، تەنها لە ڕێگەی ڕووخسار و شێوەوە بەهای ئەوی تر دەزانیت و، چاوت بە پێی ڕووخسار و شێوە کەسەکان پۆلێندەکات.

دەمەوێت جەخت لەوە بکەمەوە، کە ڕەنگە هەر یەکێک لە ئێمە سەرنجمان بەلای ڕووخسارێکی دیاریکراودا ڕابکێشرێت و زیاتر پەسەند بێت لامان و، ئەمەیش نەنگی نییە، بەڵکو پێوەرێکە بۆ هەڵبژاردنی هاوبەشێکی گونجاو، بەڵام ئەگەر بە دەست ئەم گرێیەوە بناڵێنیت، ئەوا حەز و خولیات بۆ باشترین پێوەرە کۆمەڵایەتیەکانی جوانی دەبێت و، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەڵبژاردنەکەت قورس بێت و، ڕەنگە هەڵبژاردنەکەیشت زیاتر بە پێی ڕووخسار بێت، نەک بە پێی گونجاویی هزری، ڕۆحی، سۆزداری و، بە زۆری کاریگەریی ڕووخسارە لە پەیوەندییەکەدا لە ماوەی شەش مانگی یەکەمدا بە خێرایی کەمدەبێتەوە و، گرنگیپێدانت بۆ ئەم ڕووخسارە لەدەستدەدەیت و بە دوای یەکێکی تردا دەگەڕێیت.

جێگەی داخە ئەگەر ڕووخساری مرۆڤێک لە ناوەوە بتەهەژێنێت!

جیاوازی هەیە لە نێوان کۆیلایەتی بۆ ڕووخسار و سەرنجراکێشی بۆی و، بە ڕاستی ئەو کەسە جێگەی بەزەییە، کە بە دوای ڕووخساری جواندا دەگەڕێت بۆ ئەوەی بەهای خۆیی پێبەرزبکاتەوە.

- بەپێوەرکردنی ژیری: چۆنێتیی پەسەندکردنی ڕووخسار:

زۆر قورسە ڕووخسارت پەسەندبکەیت ئەگەر دووبارە چەمکەکانی پەیوەست بە ڕووخسار دانەڕێژرێنەوە، زیادەڕەویکردن لە تێڕوانینت بۆ گرنگیی ڕووخسار و شێوەی دەرەوە وانلێدەکات لە ڕاستیی

داببڕێت، ئایا پێتوایە ئەوانەی خاوەن ڕووخسار و شێوەیەکی جوانن لە لوتکەی خۆشبەختیدا دەژین؟ ڕەنگە لە گرێکانتەوە سەیربکەیت، نەک لە چاوی ڕاستییەوە، ڕاستییەکە ئەوەیە، کە ئەوان ئەو دەسکەوتە زۆرانەیان نییە، کە تۆ پێتوایە هەیانە، یان کۆمەڵگاکەت وێنایانکردووە بۆت. (وردەکاری لە پرسیاری سندوقی یەدەک)دایە.

بەڵێ، ڕەنگە هەندێک کەس لە دورەوە پێتسەرسام بن، بەڵێ ڕەنگە تێبینی هەندێک چاو بکەیت لەسەر خۆت، بەڵام هەموو ئەمانە سودیان چییە؟ ئایا ئەمە پەیوەندییەکی ڕاستگۆیانەی پێگەیشتوانە دروستدەکات، کە لە کاتی شکانتدا لە ئێش و ئازار ڕزگارتبکات؟ یان واتلێدەکات بەبێ هیچ ڕەنجێک کاری تایبەت بە خۆت دروستبکەیت، کە خەونت پێیەوە دەبینی؟

ڕەنگە هەندێک کەس ڕووخساری خۆیان بەکاربهێنن بۆ ئەوەی خۆیان بەکاڵابکەن بۆ بەدەستهێنانی ئەنجام، بەڵام ئەمە لە ڕووی دەروونییەوە هیچ ئەنجامێکی باشی بۆ ناهێنێت، بەڵکو لەوانەیە بیکاتە خاوەن گرێی سوکی و، هەستبکات وەک بووکەڵەیەک وایە، کە بۆ مەبەستێک بەکاردەهێنرێت.

هەمیشە لەبیرت بێت، لە کۆتاییدا ڕواڵەت دەبێزرێت، ئەگەر پێتوایە ئەو کچە جوانەی هاوسەرگیریدەکات و بە هۆی ڕووخسار و شێوەیەوە بە بەختەوەری دەژی، ئەوا هەرگیز لە ڕاستیدا ئەمە ڕوونادات، بەڵێ ڕەنگە هاوسەرگیریبکات، بەڵام ئەگەر هاوبەشەکەی کۆیلەی ڕواڵەت بێت، بە زوویی بێزاردەبێت و، بە دوای هەمەجۆریدا دەگەڕێت، وەک لە (پرسیاری گرێی سێکس) دیاردەی فرەپەیوەندێتیدا گفتوگۆمانکرد.

ئەگەر ئەمڕۆ سـەرنجی بە ڕووخسـار و شـێوەت، نەک کەسـێتیت ڕابکێشرێت، ڕەنگە بەم زوانە سـەرنجی بە لای ڕووخسار و شێوەی تریشـدا ڕابکێشـرێت، لێرەدا سـەرنجڕاکێشـیی لەسـەر بناغەیەکی تەندروست ڕۆنەنراوە، بۆیە لەلایەن ئەمەوە ناپاکی و لەلایەن ئەوەوە سـازشـکردن دەسـتپێدەکات، یان کچەکە بە دوای پەیوەندییەکی یەدەکدا دەگەڕێت، کە لە ڕێگەیەوە بتوانێت هەناسەبدات و هەست بە پیرۆزیی جوانییەکەی بکات و، پارێزگاری لە ناوی خۆی وەک ژنێکی شووکردوو وەک وێنە و ڕوویەکی کۆمەڵایەتی بکات، نەک هیچی تر، وامەزانە پێوەر بۆ سـەرکەوتنی هـاوسـەرگیری لە مـاوەی هاوسـەرگیرییەکەدایە، چونکە زۆرێک لە هاوسـەرگیرییەکانی ئەمڕۆ تەنها وێنەیەکن بۆ قایلکردنی گرێی کۆمەڵگە و گرێی سـەقامگیری - سـەقامگیریی ڕووکەش بریتییە لە هەبوونی ماڵ، مێرد و منداڵ، نەک سەقامگیریی دەرونی، ڕۆحی و سۆزداری.

سـەرنجڕاکێشی لە سروشتی مرۆییماندا لەسەر بنەمای بەهای خود دامەزراوە "هەرچەندە زیاتر وەک کەسێکی خاوەن بەها مامەڵە لەگەڵ خۆتدا بکەیت، سـەرنجڕاکێشـییت زیاتر دەبێت" لە زۆرێک لە توێژینەوەکـانـدا، سـەرنجڕاکێشـیی بەسـتراوەتەوە بە چێژی ڕاوەدوونـانەوە -ئەو پەرۆشـی و تـامەزرۆیـیەیە، کە مـرۆڤ هەسـتیپێدەکات بۆ گەیشـتن بە ئەنجامێکی سـەختبەدەسـتهاتوو- و کاتێک بەرامبەر بە ڕاسـتی(واقع) پێوانەیدەکەم، وەک شـتێکی زۆر ڕاسـتەقینە دێتە پێشـچـاوم سـەبـارەت بەوەی، کە چۆن سـەرنجمانڕادەکێشـێت و، چەندە دەسـتەبەرکردنت گران و قورسـتر بێت لەسـەر هاوبەشـەکە لە پەیوەندیدا، ئەوا هەسـتدەکات، کە نابێت سـنورەکانی خۆی تێپەڕێنێت و، پێویسـتە لەسـەری، کە کردە خۆشـەویسـتییەکانی بەرامبەرت بپارێزێت، ئەگەرنا لەدەسـتتدەدات،

ئەگەر ســــنوریکی روونی بۆ بکێشــیت و ژیانێکی لێوانلێو لە ئامانج بژیت، ئەوا ســـەرنجراکێشـــییت لە چاویدا زیاددەکات، وەک ئەوەی ئەنیشــتاین وتوویەتی: "ئەگەر ئارەزووی ژیانێکی بەختەوەر دەکەیت، ئەوا ژیانت بە ئامانجێکەوە ببەســـتە، نەک بە کەســــانێک، یان شتانێکەوە".

خاوەنی ئەم تایبەتمەندییانە ســـەرنجراکێش و خوازراو دەبن، بەڵام رۆڵی رووخسار سنوردارە لە ماوەیەکی دیاریکراودا و، بنەرەت نییە.

کاتێک منداڵ بووم هەســتمدەکرد هەر کەســێک بڵێت جوانی، جوانیی رۆحە، لە فێڵێکی گەورەدا دەژی و، درۆ لەگەڵ خۆیدا دەکات، بۆ ئەوەی خۆی لە ئازاری نەگەیشـــتن بە رووخســــاریکی جوان رزگاربکات، بەڵام من ئەو کەســە بووم، کە لە درۆیەکی راستەقینەدا دەژیام و، بە چاوی گرییەکی نەفرەتییەوە دەمروانییە جیهان، کە تێروانینی منی بەرامبەر بە خۆم و ئەو جوانییە شــێواند، کە مرۆڤ هەڵیگرتووە، ئەمرۆ بە چاوێکی کراوە و وشیارانەوە جوانی دەبینم و، پرسیاریکی زۆر گرنگ دێتە مێشکم: ئەگەر خێزانەکەم، هاورێکانم و هاوبەشـــی ژیانم لە خودی خۆمدا بە جوان دەمبینن، کەواتە بۆچی گرنگی بە چاوی ئەو کەســـانە دەدەم، کە بەلامدا تێدەپەرن و، نازانن من کێم؟

لەبیرتنەچێت هەمیشـــە بەهای مرۆڤ لە هەڵوێســـت، کەســێتیی و ژیرییدایە و، واز لە گەران بە دوای پەســـەندکردن لە چاوی ئەو کەسانەوە بهێنە، کە خاوەن هەمان ئەو شتانەن، کە تۆ نیتە.

بۆ هەموو ژنێک، کە پێیوایە کەســێک بە هۆی رووخســــاریەوە خۆشـــیویســـتووە: با بزانێت، ئەو تۆی هەڵنەبژاردووە، بەڵکو جوانییە

ڕواڵەتییەکەتی هەڵبژاردووە بۆ ڕووخسار و لەشولارت، نەک ئەو ڕۆحەی، کە لەو لەشەدایە.

پێویستە لە پێوەری ڕێژەییبوونی جوانی لە ڕاستی(واقع)دا تێبگەیت، ئەگەر ڕاپرسی لە نێوان ١٠ ژن و ١٠ پیاودا بکەین، سەبارەت بەوەی، کە چی وەک ڕووخسار سەرنجیانڕادەکێشێت، دەحەپەسێیت لەوەی، کە هەر کەسێک شێوازێکی تایبەتیی خۆی هەیە، کە جیاوازە لە کەسێکی تر و، لەگەڵ پێوەرەکانی کۆمەڵگەدا بۆ جوانی ناگونجێت.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

نەشتەرگەریی جوانکاری جیاوازییەکی ڕاستەقینە و حاشاهەڵنەگر لە ئاستی پەسەندکردندا دروستدەکات، من دژی نەشتەرگەریی جوانکاری نیم، ئەگەر تەنها بۆ خۆت بێت و، بۆ ئەوەی هەستێکی باشترت پێبدات، بەڵکو کێشەکە کاتێک سەرهەڵدەدات، کە خولیای جوانکارییت بۆ دروستدەبێت و هەوڵی ئەوە دەدەیت، کە لەگەڵ پێوەرەکانی کۆمەڵگەدا بگونجێت، بۆ ئەوەی سەرنجی ڕێبواران ڕابکێشیت و بگەیت بەو مەستیی شایستەبوونەی، کە لە منداڵییەوە بە دوایدا دەگەڕێیت.

بۆلیمیا Bulimia (ئارەزووی لە ڕادەبەدەری خواردن: تووشبوانی ئەم نەخۆشییە ڕێژەیەکی زۆر خواردن دەخۆن، کە مەترسییەکی گەورەی هەیە بۆ سەر ژیانیان(وەرگێڕ)) یان ئەنۆریکسیا anorexia (لەدەستدانی ئارەزووی خواردن: بریتییە لە تێکچوونی ئارەزووی خواردن، کە بە دابەزاندنی کێشی لەش بە شێوەیەکی ناسروشتی ناودەبرێت، لە ترسی قەڵەوبوون و تێکچوونی کێشی لەش(وەرگێڕ)) دوو تەنگژەی دەروونین، کە ڕەنگە ئەو کەسانەوە هەیانبێت، کە خاوەن گرێی ڕووخسارن.

شـــێوانی لەش Body Dysmorphia شـــێواوییەکە، کە واتلێدەکات هەرگیز واز لە بیرکردنەوە لە نەنگییەک، یـــان زیـــاتر، یـــان ئەو کەموکوڕییانە نەهێنیت، کە ســـەبارەت بە ڕووخســـارت وێنایدەکەیت، کە لە ڕاستیدا ڕەنگە شتی سادە و بچوک بن، یان کەسانی تر هەر نەیبینن. بەڵام لەوانەیە تۆ هەســـت بە شـــەرمەزاری، تەریقبوونەوە و دڵەڕاوکێیەکی زۆر بکەیت، بە ڕادەیەک واتلێدەکات، کە خۆت لە زۆر بارودۆخی کۆمەڵایەتی بەدوربگرێت.

کاتێک تووشـی نەخۆشـیی شـێوانی لەش دەبیت، بە توندی سـەرنجت دەخەیتەسـەر ڕواڵەت و وێنەی دەرەوەی لەشت، زۆر سەیری ئاوێنە دەکەیت و، ڕۆژانە چەندین کاتژمێر کۆشـشـدەکەیت بۆ دڵنیابوون لە خۆت.

ئەم کەموکوڕیانەی، کە وێنایاندەکەیت و ئەو ڕەفتارە زۆرانەی، کە ئەنجامیدەدەیت دەبێتە هۆی تەنگپێهەڵچنینت و، لە ژیانی ڕۆژانەتدا کاریگەریی لەسەر توانای کارکردنت هەیە.

لەوانەیە پەنا بۆ زۆرێک لە تەکنیکە جیاوازەکانی جوانکاریی ببەیت لە هەوڵدان بۆ "چارەســـــەرکردنی" ئەو کەموکوڕییەی، کە وێنایدەکەیت. دواتر، ڕەنگە هەست بە دڵخۆشییەکی کاتی بکەیت، یان کەمتر هەست بە تەنگوچەڵەمە بکەیت، بەڵام بەزۆریی جارێکی تر هەستی دڵەڕاوکێ دەگەڕێتەوە و، بەردەوام دەبیت لە گەڕان بە دوای ڕێگەی دیکەدا بۆ چاککردنەوەی ئەو کەموکوڕیانەی، کە وێنایاندەکەیت.

شـــێواندنی لەشـــیی پەیوەســـت بە (ســـناپ چات)ەوە، کە داواکردنی نەشـــتەرگەرییەکی جوانکـارییە و ســـنـاپ چـات دایـدەنێت و بە شێوەی(فلتەر) پێتدەگات و، دیاردەیەکی دەرونیی تازەباوە.

تۆرە کۆمەڵایەتییەکان ناوەندێکە بۆ گرێی ڕووخسـار و شـێوە و، دەتوانیت بە تێبینیکردنی ئەو ڕێگایەی، کە کەسـێک وێنەی پێدەگرێت، بزانیت خاوەن گرێی ڕووخسار و شێوەیە، یان نا. ئەو کەسانەی، کە گرێی ڕووخسـار و شـێوەیان هەیە زیاتر لە فلتەرێک تاقیدەکەنەوە و، ئاسان نییە وێنەکانیان بەبێ بەکارهێنانی فلتەر بڵاوبکەنەوە و، ناتوانن لەسـەر سـروشـتی خۆیان دەربکەون، بەڵکو دەبێت تایبەتمەندییەکان شـێوەیەکی دیاریکراو وەربگرن، کە بە ڕێگەیەکی جیاواز، یان بارێکی دیاریکراو، کە لەگەڵ ڕووخساری ئەواندا بگونجێت پیشانیانبدات، هیچ نەنگییەک لەوەدا نابینم، بەڵام خولیا و خووپێوەگرتنی بە ڕادەیەک، کە نەتوانیت ڕواڵەتی سروشتیی خۆت پەسەندبکەیت و، بەڕاستزانینی ئەم شێوە ساختەیە، دەتخاتە دۆخێکی دەرونیی نائاساییەوە.

- لە ڕووی کەسییەوە:

هەمیشـە دەمبینی، کە ڕووخسـارم جوان نییە، هەرچەندە بە ڕوونی لەلایەن خێزانەکەمەوە تانەیان لێنەدەدام، بەڵام هەندێک جار هەندێک لە ئەندامانی خێزانەکەم وەک گاڵتەجارییەک بە "جۆکەر" (کەسێک، کە هیچ شـوێنەوارێکی جوانی تێدانییە و لەبەردڵان نییە(وەرگێڕ)) بانگیاندەکردم، منیش وەک ئەوەی شـتێکی ئاسـایی بێت، وامپیشـاندەدان، کە لەگەڵیاندا پێدەکەنم، تەنانەت هەندێک جار گاڵتەم بە شـێوەی خۆم دەکرد -گاڵتەبەخۆکردن- بۆ ئەوەی قورسـی ئازارەکەم کەمبکەمەوە، بەڵام وەک منداڵێکی بچوک کاریگەرییەکی زۆری هەبوو لەسـەرم و، هەوڵمدەدا شـێوازی قژم، یان جلەکانم بگۆڕم، چونکە هۆکاری ڕاستەقینەی پشـت جوان-نەبوونی خۆمم لە چاوی ئەوانەوە نەدەزانی.

هەمیشە براکەم بە نازناوی(قەڵەو) بانگیدەکردم و، ئەمەیش هۆکارێکی توند بوو، بۆ لەدەسـتدانی پەسـەندکردم لەلایەن باوکمەوە، کاتێک

قەڵەو بووم، بۆیە هەر لە تەمەنێکی بچوکەوە پـارێز (ڕێجیم)ێکی ناچاریم بەســـەر خۆمدا ســـەپاند، بە ئامانجی بەدەســـتهێنانی پەسەندکردن لە تەمەنی هەرزەکاریدا دەستمکرد بە یاریی لەشجوانی، هەروەهـا بۆ ئەوەی شـــێوەم باشـــتربکەم، بە ڕادەیەک خولیـای یارییەکەم هەبوو، خۆم تووشـــی پێکان کرد، کە ناچاریکردم دوو نەشتەرگەری بکەم.

چونکە نەمدەتوانی بوەســـتم، یان پشـــوویەک وەربگرم بە هیوای گۆڕینی ئەم ڕواڵەتەی، کە لە قووڵایی ناخمەوە بە جوانم نەدەبینی.

دایکم و خوشـــکەکانی جوانیی ژنە هونەرمەند و گۆرانیبێژەکانیان بەراوردەکرد، هەروەها کێ جوانترینە لە نێوانیاندا. کاتێک یەکێک لە براکانم دەیویست پەیوەندی لەگەڵ کچێکدا ببەستێت، باسی لە جوانیی ئەم کچە دەکرد و بەراوردیـانـدەکرد بەو هونەرمەنـدانە، کە ئـایـا ئەوانیش لە هەمان ئاستی جوانیدان؟ نەریتەکانی گرێی ڕووخســار و شـــێوە بە ئەندازەیەک میراتگریی لێکراوە، کە لە نائاگایی بەکۆمەڵی ئێمەدا چەســـپاوە. ئەوەی ئازارمدەدات ئەوەیە، کە ئێمە لە جیهانێکدا دەژیین، کە تێیـدا گرێ دەرونییەکـان دەبنە بڕیـار و فەرمـانڕەوا، جیهانێک، کە مرۆڤە ڕاستەقینەکان لە نێو نیمچە مرۆڤەکاندا بە نامۆیی دەژیین. "ئاژەڵ ئاژەڵی لێدەبێت، بەڵام مرۆڤ بە مرۆڤی لە دایک نابێت، بەڵکو پەروەردەدەکرێت، بۆ ئەوەی ببێت بە مرۆڤ" (یوســـتان گایدەر).

ئەمڕۆ، کە من ئەم وشانە دەنووسم لە هاوکێشەکە تێگەیشتم، کە بەم جۆرەیە: ئەگەر خودی خۆتت پەسەندکرد و جوانییەکانی ناخی خۆتت بینی، ئەوا هەموو کەســـێک بە جوان دەتبینێت و، دەتوانم بڵێم، کە ســـەرەڕای هەمـوو چـرچ و لـۆچـیـیەکـانـی دەمـوچـاوی، مـن شـێوەی(یوسـف)م خۆشـدەوێت، چونکە ئەو کەسەیە، کە لە هەموو

ئازار و ماندویتی و ســـــەختییەکاندا بەرگەی گرتووم، کەواتە بۆچی نکۆڵیت لێکرد؟ هەروەها لە پێناو کێدا؟ جگە لەو کێی تر دەتوانێت بەرگەم بگرێت؟

ئەو ڕستەیەی زۆرتر ڕقم لێیدەبێتە ئەوەیە، کە کەسێک دەپرسێت: "کێ جوانترە، فڵان یان فڵان؟" هەموو مرۆڤێک جوانییەکی تایبەتیی خۆی هەیە و، بەراوردێکی ساویلکانەی لەو جۆرە ناکرێت.

دۆخی چوارەم:
شایستەبوونی ساختە

- پارە، دەسەڵات و جوانیی ڕووخسار و شێوەی دەرەوە:
- ناوبانگ، بڕوانامە و ڕۆشنبیری:
- ئایا هاوسەرگیری بەهای ژن زیاددەکات؟
- ئایا فرەژنی بەهای پیاو زیاددەکات؟
- ئایا وەچەخستنەوە چارەنووسێکی ناچارییە؟
- ئایا تایبەتمەندییەکانی منداڵەکەت پەیوەندییان بە بەهای تۆوە هەیە؟

- **چیرۆک:**

حەمەد "دۆخی چەمکی پیاوەتی".

دوای ئەوەی لە ژنەکەی جیـابـووەوە، چـونـکە چـیـتـر بەرگەی ناپاکییەکانی نەدەگرت، تووشـــی زەبرێکی دەروونی بوو، بۆ گەڕان بە دوای خودی خۆیدا ڕووی لە خوێندنەوە کرد و بوو بە ڕۆشـــنبیر، هەروەها بۆ ئەوەی ڕووخسـار و شـێوەیەکی باشـتری دەسـتبکەوێت ڕووی لە یـاریی لەشـــجوانی کرد، بەو پێیەی پێیوابوو یەکێـک لە هۆکارەکانی جیابوونەوەی شـــێوەیەتی و، ئەم لەشـــە نوێیە ژنان ڕادەکێشـــێت، خوێندنە زانســـتییەکەی تەواوکرد، کە بەدەســـتهێنانی ماجستێرە و، هەمیشە خێزانەکەی باسی گرنگییان دەکرد.

هەرچەندە ئەو خولیای ئەندازیاریی نەبوو، کەچی چووە ئەو بوارەوە، چونکە پێیوابوو تەنها کەسـانی زیرەک دەچنەناو بواری زانسـتییەوە، هەروەها نمرەی پێویســـتیشـــی نەهێنا بۆ خوێندنی پزیشـــکیی، بۆیە ئەندازیارییەکەی هەڵبژارد.

- **سەرچاوە دەرەکییەکانی شایستەبوون:**

کاتێک مرۆڤ بەها (شـایسـتەبوون)ی خۆی نازانێت، دەسـتدەکات بە وەرگرتنی ئەم بەهایە لە ســـەرچاوە دەرەکییەکانەوە بە پێی ئەوەی کۆمەڵگا، خێزان و هاوڕێکانی لە جیهانی ڕاســـتەقینەدا بە بەهاداری دەبینن.

(پارە، جوانیی ڕواڵەتی دەرەکی، دەسەڵات و پێگە، ناوبانگ، زانست و بڕوانامە، ڕۆشـــنبیری، بیروباوەڕی ئاینی، بنەچە، هاوســـەرگیری(بۆ ژن) و فرەژنی (بۆ پیاو) ، وەچەخسـتنەوە و تایبەتمەندییەکانی منداڵ، پەیوەســـتبوون بە هاوبەشـــێک، کە یەکێک لەم ســـەرچاوانەی هەیە،

کەسێک، کە خاوەن شەقل، یان لێهاتووییەکی ترە (زمانی بیانی، ژەنین (مۆسیقا) ، نەریتیی لاواز و میهرەبان، بەهێزی ساختە، بەرپرسیاریتی ...تد).

ئەگەر کەسێک زیاتر لە سەرچاوەیەکی دەرەکیی هەبێت و بە دەست گرێی خۆبەکەمزانینەوە بناڵێنێت، ئەوا دەچێتەناو گرێی ناوازەییەوە.

کە بریتییە لە هەستکردن بە جیاوازی و جیاکاری، بەڵام بە ڕێگەیەکی نائاسایی، بۆ ئەوەی باشتر بێت لەو دەوروبەرەی تێیدا دەژی، بە پێچەوانەی کەسی جیاوازی تەندروست، کە دەسکەوتە کەسییەکەی بەرز دەنرخێنێت، بەڵام لە کۆتاییدا دەزانێت، کە مرۆڤێکی ئاساییە و لەگەڵ هەمواندا یەکسانە.

- پارە: "چەندە سامانم زیاتر بێت، بەهام زیاتر دەبێت". دەوترێت: "ئەگەر کەسێکت بینی سواری ئۆتۆمبیلی(فیراری) بوو، ئەوە بزانە، کە بە دەنگی بەرز دەڵێت (تکایە پەسەندمبکەن)" لێرەدا مەبەستەکە ئەوەیە، کە هەندێک کەس هەوڵدەدەن ئۆتۆمبێلی گرانبەها بەکرێبگرن، یان مارکەی جیهانی بپۆشن، تەنها بۆ ئەوەی سەرنجی خەڵک ڕابکێشن و پەسەندکردن بەدەستبهێنن.

من دژی بەدەستهێنانی ئەم شتانە نیم، بەو مەرجەی تەنها بۆ خودی خۆت بێت و، لەبەرئەوە بێت، کە هەستدەکەیت ئەم شتانە تەنها وێنای بەهایەکی زیاتر دەکەن بۆت.

- ڕووخسار و شێوەی دەرەوە (پرسیاری گرێی شێوە):

تا خولیا و حەزت بۆ شێوەت زیاتر بێت، پەسەندکردن بۆی کەمتر دەبێتەوە و، بە ڕێگەیەکی نائاسایی بە دوای کامڵبووندا دەگەڕێیت.

- **دەسـەڵات:** "دەبێـت بگەمە ئەو پۆسـتە بۆ ئەوەی بەهـایەک بەدەستبهێنم".

دەوترێت "دەسـەڵات بدە بە مرۆڤ، ڕووی ڕاسـتەقینەییت بۆ دەردەکەوێت" لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا خۆسـەپاندن و ملکەچبوون ئامرازی بزواندنی پەیوەندییەکانە، دایکی ملکەچ خۆی دەسـەپێنێت بەسـەر منداڵەکانیدا، برای گەورەیش خۆی دەسـەپێنێت بەسـەر لە خۆی بچوکتردا، لەبیرینـاکەم، کە ئیبن خەلـدون دەڵێـت: "کۆمەڵگە ژێردەستە و چەوساوەکان ڕەوشتیان خراپدەبێت".

- **ناوبانگ:** لە سـایەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە دەسـتپێڕاگەیشـتنی ئاسـانتر بووە، ئەگەر دەتەوێت ڕاسـتییەکانی گەلێک بزانیت، سـەیری ئەو کەسـە بکە، کە ناوبانگی هەیە، چونکە ناوبانگەکەی ڕەنگدانەوەی ئەو کۆمەڵگایە و، ئەو ژیری و ڕۆشـنبیرییەیە، کە باوە تێیدا، تێبینی ئەوە دەکرێت، کە کەسایەتییە ناودارەکان لە کۆمەڵگەکانماندا ئەوانەن، کە سـەرچاوەی شـایسـتەبوونی دەرەکی دەخەنە بازاڕەوە، کە پارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی وشیاریی بەکۆمەڵ، کێشـەکە لە خودی کەسـە ناودارەکاندا نییە و، دەبینم، کە زۆرێک لەو هێرشـە توندانەی دەکرێتە سـەریان نادادپەروەرانەیە، بە جۆرێک گرفتی بنەڕەتی لە خودی کۆمەڵگەدایە، کە لە گەڕانێکی بەردەوامدایە بۆ شـایسـتەبوونی سـاختە و ئەوانەی هەڵگری ئەو شـایسـتەبوونەن و، دەیبەسـتنەوە بە بەختەوەرییەوە.

- **بڕوانامە:** "هیچ شـتێک لەوە ناشـیرینتر نییە، کە گفتوگۆ لەگەڵ گەمژەیەکدا بکەیت، کە هەڵگری بڕوانامەی دکتۆرایە".

شەریفە بنت عیسا.

"بڕوانامە کاغەزێکە، کە دەیسەلمێنێت تۆ خوێندەواریت، بەڵام هەرگیز ئەوە ناسەلمێنێت، کە تۆ تێدەگەیت"

ماتیۆ ماکونەی.

لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ئەوانەی خاوەن بڕوانامەن، پیرۆز دەکرێن، مافی توێژەران و بیرمەندان کەمدەکرێتەوە، وەک ئەوەی بەدەستهێنانی بڕوانامە لە ڕێکخراوێکی دیاریکراو مەرجی بنەڕەتی بێت بۆ تێگەیشتن لە بوارەکەدا. لە هەندێک پیشەدا ڕەنگە بڕوانامە پێویست بێت بۆ دەستکردن بە کارێک، بەڵام لە زۆرێک لە زانستەکاندا، بۆم دەرکەوتووە، کە ئەزموونکردنی خودی و توێژینەوەیەکی تایبەت، کە بە مێشکێکی کراوە و ئازادەوە ئەنجامدەدرێت، ڕەنگە بگاتە ئەنجامێکی ناوازە.

"بیر لە بەدەستهێنانی بڕوانامەی ماستەر و دکتۆرا دەکەمەوە بۆ ئەوەی خێزانەکەم بزانن، کە من لە براکانم کەمتر نیم".

"لە کۆتاییدا بە بەدەستهێنانی بڕوانامەی ماستەر، خەونی منداڵیم بەدیدەهێنم".

لە ڕاستیدا بیرۆکەی ماستەر و دکتۆرا بووەتە بیرۆکەیەکی بۆماوەیی و، پێویستە هەموان ئەم ڕێبازە بگرنەبەر، کە بە بۆچوونی من لە زۆر بواردا ژێری سنووردارەکات و، لەبری ئەوەی هەستێت بە خوێندنەوەی تایبەت و توێژینەوەی خودی، وادەکات پابەند بێت بە یەک پەیڕەوی زانستییەوە، ڕەنگە زیادەڕەوی نەکەم ئەگەر بڵێم، دەبینم هەندێک کەس بەم شێوەیە گەمژەتر دەبن.

لەوانەیە کەسێک ببینیت، کە وشیار نەبێت دەربارەی ئەوەی، کە خۆشیدەوێت و خولیایەتی و، بە شێوەیەکی کوێرانە بەرەو ئەو ڕێبازە دەڕوات، کە ڕەنگە هیچ پەیوەندی بەوەوە نەبێت.

له منداڵیماندا پێیاننەدەوتین: دەتەوێت ببیت بە چی، ئێمەیش هاوکارت دەبین لەم ڕێگایەدا، ئەوەندە پێیاندەگوتین: پێویستە ببیت بە پزیشک، ئەندازیار، پارێزەر، مامۆستا، یان فرۆکەوان، کە بە شێوەیەکی نائاگایانە، هەڵبژاردنەکانمانی بەسەرماندا دەسەپاند و، لە ماوەیەکدا پێمانوایە، هەڵبژاردنی ئەوەی، کە پسپۆڕین تێیدا، هەڵبژاردەی کەسیی خۆمانە و، لە خۆمانەوە سەرچاوەدەگرێت.

لەبیرمناچێت، کە پیاوێک بە شانازییەوە پێیوتم: "من منداڵەکانم قایلکرد، کە پزیشکی بخوێنن، چونکە ئەوە خەونی من بوو بۆ خۆم و، تەنها لە ڕێگەی ئەوانەوە توانیم بەدەستیبهێنم" ڕەنگە هەندێک کەس پێیانوابێت، کە ئەمە شتێکی ئاساییە و، ئەو پیاوەیش لە پەروەردەکردنەکەیدا سەرکەوتوو بووە، بەڵام لە ڕاستیدا ئەو ناسنامەی خۆی سەپاندووە بەسەریاندا و، گومانی تێدا نییە، کە ئەوانیش دەیانویست باوکیان شانازییان پێوەبکات، بۆیە ئەم بوارەیان هەڵبژارد بۆ بەدیهێنانی خەونەکەی باوکیان، کە لە خەونی خودی ڕاستەقینەی خۆیان دایماڵین، کە لەوانەیە تەنانەت هەر لە بنەڕەتەوە نەزانن خەونەکەیشیان چییە!

کاتێک کەسێک ئەوەی دەیەوێت هەڵیدەبژێرێت، ڕەنگە باوکی ئەمەی بۆ چەندبارە بکاتەوە: "ئەم پسپۆڕییە بژێوی ژیانت بۆ دابیناکات، بە دوای شتێکدا بگەڕێ، کە مووچەیەکی لەبارت بۆ دەستەبەربکات". لێرەدا بیرۆکەی مووچەی مانگانە لەپێشترە، لە کاتێکدا یەکێک لە نهێنییەکانی بەختەوەری لە بوونماندا کارێکە، کە بە چێژ و شارەزاییەوە ئەنجامیدەدەین، چونکە دەمانەوێت ئەو کارە بیکەین و، ڕۆژ بە ڕۆژ پەرەیپێبدەین.

زۆربەی خەڵک ئەو کارانە دەکەن، کە خەڵک سەرسام و قایلدەکەن، لەبری ئەوەی داهێنەر بن لە کارەکانیاندا، تەنانەت ئەگەر زۆر کەسیش لەوانەی لە بوارێکی لەم شێوەیەدان حەزیان لێینەبێت.

- ڕۆشنبیری:

گرێی ڕۆشنبیر: کەسێکە، کە دەخوێنێتەوە، دەخوێنێتەوە و دەخوێنێتەوە، بەڵام تەنها بۆ بەدەستهێنانی ڕۆشنبیری بەبێ بەرامبەرکردنی بە ڕاستی و بەبێ ئەوەی بە ئەزموونە کەسییەکاندا تێپەڕێت و، وەکو توتییەکی لێدێت، تەنها وشەکان دووبارەدەکاتەوە، بەبێ ئەوەی ڕەهەندەکانی بزانێت لە جیهانی ڕاستەقینەدا، شەیدای ئەوە دەبێت وەک بەشێک لە ناسنامەی خودی بە خوێنەر، یان ڕۆشنبیر بانگبکرێت، کە شایستەبوونی پێدەبەخشێت، بەڵام لە ڕاستیدا دەبینیت بە تەواوی دورە لەوەی دەیخوێنێتەوە و، وەکو مرۆڤێکی لاسایکەرەوە دەژی.

لەوانەیە باس لە بیروباوەڕی خۆی بکات دەربارەی هاوڕێیەتی نێوان هەردوو ڕەگەز و، ئەگەر هاوبەشەکەیشی ئەم کارە بکات توڕەببێت.

لەوانەیە بانگەشەی ئەوە بکات، کە بە سنگێکی فراوانەوە بۆچوونی ئەوی تر پەسەندبکات، بەڵام کاتێک کەسێک دژایەتی دەکات، هێرشدەکاتەسەری و، دەڵێت: "دەزانیت چەند پەرتووکم خوێندووەتەوە؟ ئایا پێتوایە لە من زیاتر تێدەگەیت؟"

باسی ڕێزگرتن لە ئازادیی ژنان دەکات، بەڵام خۆی دەسەپێنێت بەسەر ژنەکەیدا بۆ ئەوەی بەو شێوازە ژیانە بژی، کە خۆی دەیەوێت.

باسی گرنگیی شوێنکەوتنی مرۆڤ بۆ خولیاکانی دەکات، بەڵام ئەگەر دەرفەتی بۆ هەڵکەوێت، دەبینیت، کە دەترسێت و دەیەوێت ڕێگا سەلامەتەکە بگرێتەبەر.

باســـی پیرۆزیی پەیوەندییەکان دەکات و، خۆی فرەپەیوەندییە و شـێوازی بەهێزکردنی پچڕپچڕ بەکاردەهێنێت (پرســیاری ســندوقی یەدەک) بۆ ئەوەی زۆرترین ژمارەی خەڵک پێیەوە وابەســـتەبن و، هیوایان بە هاوسەرگیری بۆ ڕۆبنێت.

لەوانەیە بە چاوی سوک سەیری هەر کەسێک بکات، کە ناخوێنێتەوە، چونکە پێیوایە وشــیاری، تێگەیشــتن و پێگەیشــتن دەرئەنجامی ئەو پەرتووکانەیە، کە خوێندوویەتیەوە.

خوێنــدنەوەی هەزار پەرتووک لەســـەر دەرونشـــیکـاری، وەکو پێوانەکردنی نییە بەســـەر هەزار نەخۆشـــدا، خوێندنەوەی پەرتووک دەربــارەی پەیوەنــدییەکــان وەکو تێپەڕین نییە بە ئەزموونی پەیوەندییەکەدا و، پێوانەکردن لەســەری، ئەگەر لێکۆڵینەوە و پشـکنین لەسەر ئەزموون بکرێت، ئەوا پێگەیشتنی ڕاستەقینەت پێدەبەخشێت.

- بیروباوەڕی ئاینی:

ڕەنگە هەندێک کەس خۆیان لە پشـــت نیشـــانە دەرەکییەکانی ئەو شـــتانەوە بشــارنەوە، کە لە ڕووی ئاینییەوە باوەڕیان پێیەتی، وەک جلوبەرگ، شـێوازی دەرکەوتن، یان پابەندبوون بە ڕێوڕەسـمەکان و، هەندێکیش پێیانوایە، کە ئەمانە مرۆڤی ڕەوشـتیین بە هۆی ئەم شـێوە ڕووکەشـــییەی ئاینداری و پابەندبوون بە ڕێوڕەســـمەکانەوە، بەڵام ڕەنگە ئەمە تەنها فێڵێک بێت، کە لە پشـــتیەوە خراپەکارییەکانیان جێبەجێبکەن، کاتێک ڕووبەڕووی نەخۆشـێک دەبوومەوە، کە لەلایەن برا دیندارەکەیەوە گێچەڵی پێکراوە، پێش تێگەیشــتنم لە شـیکارییەکە سەرمدەسوڕما! بەڵام دواتر تێگەیشتم، کە ڕەنگە هەندێکیان بە دەست چەپاندنێکی سـێکسـی و سـۆزداریی شـاراوەوە بناڵێنن، کە ڕەنگە لە

جیهانی ڕاســـتەقینەدا بە شـــێوەیەکی قێزەون دەربکەون (پرســـیاری گرێی سێکسی).

ڕەنگە ئەم دەرکەوتنە ڕووکەشـــانەی دینداری ســـەرچاوەیەک بێت بۆ بەها و، ئامانجی سەرەکی ئەوە بێت، کە هەموان بە دیندار ناوی ببەن.

- بنەچە: (ڕێباز(مەزهەب)، خێڵ، ڕەگەزنامە(نەتەوە)، ڕەنگ).

زۆرێک بانگەشـــەی ئەوە دەکەن، کە دژی ڕەگەزپەرســـتین، بەڵام تووشی حەپەسان دەبیت بەو شێوازەی لە زۆر بارودۆخدا باسی پێ لە نەژاد و بنەچەکانی تر دەکەن.

کاتی هاوســـەرگیریکردن: لەو خێزانە ژن ناهێنین، ئەوان لە لە هۆز و ڕێبازێکی جیاوازن.

لە کـاتی مـامەڵەکردن لەگەڵ کـارگوزارێـک لە مـاڵەوە: بۆچی خواردنەکەت خراپکرد، ئەی ..... (ئاماژەکردن بە ناوی یەکێک لەو وڵاتانەی، کە کارگوزارەکە ســـەر بە ئەوێیە، وەک ئەوەی ســـوکایەتی بێت، ئەگەر سەر بەم وڵاتە بێت).

لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەشـــپێســـتێکدا: نازانم ئەم کۆیلەیە چی دەوێت "بەداخەوە هێشتا ئەم دەستەواژەیە بەکاردەهێنرێت"

دەوترێـت: "ئەوە کوڕ نییە، کە بڵێـت بـاوکم وابوو، ئەوە کوڕە، کە دەڵێت ئەوە منم".

- هاوســـەرگیری "بۆ ژن" و فرەژنی بۆ پیاو: (پرســـیاری قەیرەیی، چەمکی پیاوەتی): دەســـتەواژەی قەیرەیی بۆ ئەوە دروســـتکراوە، کە ژن بەهـای خـۆی لە هەبـوونـی مێردەوە وەربگرێـت، ژنـێکـی جیابووەوەیش وەک کەسێکی کەم سـەیردەکرێت، وەک ئەوەی کەمتر بێت لە ژنێکی مێرداری خاوەن بەهای بەرز، نکۆڵی لەوە ناکەم، کە

وشـەی هاوسـەرگیری کاریگەریی لەسـەر بەهای پیاویش هەیە، بەڵام بە ڕادەیەکی کەمتر.

کاتێک لە هەندێک کەس دەپرسـیت، کە بۆچی بڕیاری هاوسـەرگیریت دا، وەڵامدەداتەوە: "چونکە تەمەنم گونجاوە و، هەموو هاوڕێکانم لەم تەمەنەدا هاوســــەرگیریانکرد، جگە لە من" بەڵام وەڵامی دروســـت ئەوەیە، کە بە پێی پێوەرەکـانی خۆم هـاوبەشــێکی گونجـاوم دۆزیـوەتەوە و، حەزدەکەم پەیـوەنـدیـیەکـی گەورەتـری لەگەڵـدا دروستبکەم.

تا پیاو زیاتر ژنە جوانەکان بناسـێت، بەهای لە نێو هاوەڵە پیاوەکانیدا بەرزتر دەبێتەوە و، زیـاتر ئیرەیی پێدەبرێت لەســـەر ئەمە. "ئەمە گشتاندن نییە، بەڵکو شێوازێکی دووبارەبووەوەیە".

- وەچەخستنەوە:

ئەگەر لە مـاوەیەکی کەمدا منداڵی نەبێت، هەموان دەپرســـن! وەک ئەوەی بـابەتی پـابەنـدی و پێویســـتییەکی نـاچـاریی بێت و، ئەگەر منداڵێکی ببێت، ئەوا دەڵێن ئێمە چاوەڕێی براین و، ئەگەر دوو منداڵی ببێـت، ئەوا بە جۆرێـک دەڕواننە ئەو ژنەی، کە چوار منـداڵی هەیە، وەک ئەوەی دەسکەوتێکی گەورەتری بەدەستهێنابێت.

ڕەنگە خەونی زۆربەی کچانی هەرزەکار هاوسـەرگیری و منداڵبوون بێت، بەبێ ئاگاداربوون لە هۆکارەکانی پشـت ئەم ئارەزوانە، ئەمەیش پاش ئەوەیە، کە بەبێ بژاردەی خۆیـان لەلایەن کۆمەڵگە و دایـک و باوکەوە فێری ئەم شێوازە بیرکردنەوەیە بوون.

"دایـک: نـامەوێت بمرم، پێش ئەوەی منـداڵەکـانـت ببینم": ئەم وتەیە کوڕەکە دەخاتەژێر فشـاری دەروونییەوە بۆ ئەوەی هاوسـەرگیریبکات لەبەر هەســـتکردن بە تـاوانبـاری بەرامبەر بە دایکی و، ئەمەیش

چەپاندنێکی نائاگایی لە دژی دایکی دروســــتدەکات، بەجۆرێک ڕەنگە تەنها بۆ قایلکردنی دایکی کار ئەنجامبدات.

دایکی وشـیار بە کوڕەکەی دەڵێت: "شـەرەفمەندم، کە کەسـێکی چاکی وەک تۆم بە دنیا هێناوە و، وەک بەڵێنم پێدابوویت، تەنانەت دوای مردنیشم، دەمەوێت تۆ هەمیشە خۆت بیت".

"زوو وەچە بخەرەوە، بۆ ئەوەی منداڵەکانت لەگەڵت گەورە ببن و ببیتە هاوڕێیان": پەلەکردن لە منداڵبوون کارێکی هەڵەیە و، باوەڕموایە دوای خوێندنەوەت بۆ ئەم پەرتووکە پێویستیی پێگەیشتن و وشیاری دەزانیت، کە دایـک و بـاوک پێش بیرکردنەوەیـان بۆ هێنـانەدنیـای منداڵێک بۆ ئەم جیهانەمان پێویستیان پێیەتی.

"وەچەخســـتەوە ســـوننەتی ژیانە": هەر یەکێک لە ئێمە مافی ئەوەی هەیە ســـوننەتی ژیانی خۆی دروســـتبکات، هەندێک کەس نایەوێت منداڵ بخاتەوە، چونکە هەســتناکات، کە دەیەوێت یەک لەســەر ســێی تەمەنی بـداتە پەروەردەکردنی منـداڵ و بەلایەوە کـارێکی قورس و ناخۆشە و، ئەمەیش مافی تەواوی خۆیەتی.

"منـداڵ بخەرەوە بۆ ئەوەی دوای مردنـت ببنە هەڵگری نـاوی تۆ": یەکێک لە هۆکارە نائاگاییەکانی وەچەخســـتنەوە، مەیلی مرۆڤە بۆ مانەوە و نەمریی، بەڵام مرۆڤی ڕاســـتەقینە دەزانێت، کە نەمریی لە کارێکدایە، کە بەها بۆ مرۆڤایەتی زیادبکات و، بوونی ئەو بە جۆرێک لە جۆرەکان جیهانی باشتر کردووە.

"منداڵەکانت لە کاتی گەورەبوونتدا بەرگەتدەگرن و خزمەتتدەکەن": پەیوەندیی لەگەڵ منداڵدا، خۆشـــەویســـتییەکی بێ مەرجە، منم، کە هێناومەتە دنیاوە و، بەرپرســـیارێتیی تەنها لە ئەســـتۆی مندایە، کە ژیانێکی شایستە و پەروەردەیەکی دروستی پێشکەشبکەم، بەبێ هیچ

منەت و چاکەیەک لەسـەری و، خودکارانە ئەو منداڵەی، کە هەسـت بەم خۆشەویستییە بێ مەرجە دەکات، هەمان شت پێشکەشدەکات و، ئەگەر هەسـتیپێنەکات، ئەوا لە کاتی پێویسـتدا لە نزیک خۆتەوە نابیبنیت و، لەسەر ئەمە تەنها دەتوانیت سەرکۆنەی خۆت بکەیت.

- **تایبەتمەندییەکانی منداڵ:** "ئایا چەندین سەرچاوەی شـایستەبوونی ساختەی هەیە":

نمونەی ڕاستەقینە لەسەر ئەم دیاردەیە:

. "خوای گەورە کوڕە گەورەکەم بپارێزێت، کە ئەندازیاری نەوتە و وەک برا شـکسـتخواردووەکەی نییە، کە فەرمانبەرێکی ئاسـاییە لە وەزارەت.

پیشەیەک لەسەر حیسابی پیشەیەکی تر بەرزدەکرێتەوە و، مرۆڤ بە وشـەیەک ناوزەد دەکرێت، کە ڕەهەندی دەرونیی قووڵی هەیە، وەکو: شـکسـتخواردوو. تەنها لەبەرئەوەی لایەنی زانسـتیی خۆشـناوێت، هەرچەندە ڕەنگە بیەوێت پرۆژەی تایبەتیی خۆی بکاتەوە، بەڵام ئەمە وەکو بڕوانـامە نییە لە چـاوی دایک و بـاوکێکی بە بیری بۆمـاوەیی ڕزڵۆک بەرنامەڕێژکراو.

. "کچە گەورەکەم بە وردەکارییە جوانەکانییەوە لە من دەچێت، نەک وەکو کچەکەی ترم، کە لە خێزانە قێزەونەکەی باوکی دەچێت".

وەک ئەوەی شێوە و ڕواڵەتی دەرەکی نیشانە و بەهایەکی بەرز بێت.

. وەک براکەت کەسـێکی بەڕەوشـت بە، کە زۆر دەخوێنێت و ژوورەکەی بەجێنـاهێڵێت، واز لە چوونەدەرەوەی زۆر بۆ چـالاکیی وێنەکێشانی کات بەفیڕۆدەر بێنە لەگەڵ هاوڕێکانت.

زیادەڕەوی لە گرنگیدان بە خوێندن، گرێی خوێندن دروســـتدەکات، بوونیشـــی، یان وادەکات منداڵەکە گێلۆکە بێت و بەهـای خۆی لە خوێندنەکە وەربگرێت، یان ڕقی لە خوێندن دەبێت و دوردەکەوێتەوە لێی.

هاندانی چالاکیی و ئەزموونەکانی جیهانی ڕاســتەقینە هەزار ســودی هەیە بەسەر زیندانیکردنی تاکەکەسی لەگەڵ پەرتووکێک لە ژورێکدا.

ڕەنگە وەرزش لەشێکی باریک و لەبارتر و تەندروستییەکی باشتر بە لەشـی ئافرەت ببەخشـێت لە چاو نەشـتەرگەریی جوانکاری، چونکە ماســـولکەکان بە شـێوەیەکی ســـروشـــتی پێســـتی ســـەر خۆیان توندەکەنەوە و یارمەتی دابەزاندنی کێشی لەش دەدەن و، باوەڕ بەو ئەفســـانەیە مەکە، کە دەڵێت: ئەگەر ئافرەت ماســـولکەی هەبێت ئەوا هاوشـێوەی پیاو دەبێت. ڕێژەی سـەدیی هۆرمۆنی تسـتوسـتیرۆن لە لەشـــی ئافرەتدا یارمەتیدەر نییە بۆ ئەوەی بگات بەو قەبارە و بڕی ماسولکەیەی، کە پیاو پێیدەگات.

ئەم دایکە لە چیرۆکەکەدا حەزی لەو کچە نەبوو، کە شـــوێنکەوتنی خولیـا و بیروبـاوەڕەکـانی خـۆیی هەڵبـژارد، چونکە نەبووە لەبەرگیراوەیەکی ئەوەی ئەو دەیویست، بەرنامە نمونەییەکە پەیوەست بوو بەو کچەی، کە شـارەزایی لە کارامەییەکانی ماڵەوەدا هەیە و، بە بژاردەی خۆی دانانرێت، لەگەڵ ئەوەیشـــدا من هانی هەموو ژن و پیـاوێـک دەدەم، کە خـاوەنی کـارامەیی بەڕێوەبردنی مـاڵ بن، وەک بەشێک لە بەرپرسیارێتی خودی، تەنها بۆ خۆیان.

- پەیوەنییەســـتن لەگەڵ هـاوبەشـــێک، کە خـاوەن ســـەرچـاوەی شایستەبوونی دەرەکییە:

چەند نمونەیەکی ئەم دیاردەیە:

. ئایا دەزانیت فلانی فرۆکەوان و خاوەنی کۆمپانیاکان هاوسەری منە؟

. سەیری وێنەی ئەم کچە مۆدێلە جوانە بکە، ئایا دەزانیت پێشتر خۆشەویستی من بوو، بەڵام بەجێمهێشت؟

. پێویستە جلی ڕەش لەبەربکەیت کاتێک لەگەڵت دەچمەدەرەوە و، پێویستە ژنەکەم وەک کەسێکی چاک و دیندار تەماشابکرێت.

. خۆزگە ئەم کەسایەتییە ناودارە جوانە بیری لەوە بکردایەتەوە، کە هاوسەرگیریم لەگەڵدا بکات.

. بیهێنە پێش چاوی خۆت، کە کەسێکی ملیۆنێر لە خێڵی فلان پێشنیاری هاوسەرگیری بۆ کردم.

. کاتێک لە نزیکی تۆم، خەڵک سەیرمدەکەن و ئیرەییم پێدەبەن، کە لەگەڵتم.

کاتێک مرۆڤ بەهای خۆی نازانێت، ئەوا لە بوونی هاوبەشێکی خاوەن تایبەتمەندیی دیاریکراوەوە بەهای خۆی وەردەگرێت، هیچ نەنگییەک لە هەڵبژاردنی هاوبەشێکدا نییە، کە لەگەڵ پێوەرەکانی تۆدا بگونجێت، بەڵام قسەکردن لەسەری بەو جۆرە پێشبینیانە، گرێ و ملکەچبوونت بۆ سەرچاوە دەرەکییەکانی شایستەبوون دەردەخات.

- چەندین نیشانە و ڕواڵەت و کارامەیی:

زمانی بیانی: لەبەرئەوەی دەزانێت بە زمانێکی بیانی قسەبکات، هەستدەکات، کە ئەمە بەهای پێدەبەخشێت و جیایدەکاتەوە و، تەنانەت ئەگەر شارەزایش نەبێت، بەمەبەست ئەم زمانە بەکاردەهێنێت، تەنها بۆ ئەوەی خۆی بسەلمێنێت.

ژەنین (مۆســــیقا): تەنها نمونەیەکە بۆ کارامەیی، کە دەکرێت وەک کارامەییەکانی تر وەک سەرچاوەی شایستەبوون بەکاربهێنرێت، هیچ کێشــــەیەک لە بەدەســــتهێنان و فێربوونی کارامەیی و زماندا نابینم، بەڵام کێشــەکە لەوەدایە، کە بگۆڕێت بۆ ســــەرچاوەیەکی دەرەکی بۆ شایستەبوون و بەشێک لە ناسنامەی خودی.

کەســــێتیی نەرێنیی میهرەبان: کاتێک مرۆڤ هەوڵدەدات دڵی هەموان قایلبکات لەســــەر حیســــابی خۆی، بۆ ئەوەی پێیبگوترێت چاک و لەبەردڵانە. (پرسیاری نەرێنیی میهرەبان).

کەســــێتیی بەهێزی ســــاختە: کــاتێـک مرۆڤ بەو ڕەفتــارانە هەڵسوکەوتدەکات، کە ئاماژەن بۆ هێزێکی دەرەکیی ساختەی وەکو: چەقاوەسوویی، گاڵتەجاڕی، جنێودان، زیادەڕەویکردن و خۆسەپاندن، وەک ئەوەی

ئەمە هەستی بەهاداریی پێبدات. (پرسیاری خۆپەرستی).

بەرپرســــیارێتی: کـاتـێـک مـرۆڤ خـۆی پـابەنـددەکـات بە بەرپرسیارێتییەکەوە، کە لە ئاستی شانی خۆیدا نییە و، لە ڕادەبەدەر بەخشــــندە دەبێت و، دەبێتە پزیشــــکی دەرونیی هەموان، بۆ ئەوەی پەسەندکردنیان بۆ خۆی بەدەستبهێنێت.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

کاتێک مرۆڤ پەیوەندی بە خودی ڕاســــتەقینەی خۆیەوە ناکات و، بەهای خۆی لە خۆیەوە وەرناگرێت، ئەمە کاریگەرییەکی بەرچاوی دەبێت لەسەر تەندروستیی جەستەیی و دەرونی، کە گاڵتەپێناکرێت.

پشـــتبەســـتن بە ســـەرچاوە دەرەکییەکانی شـــایســـتەبوون و، ســەرکوتکردنی خودی ڕاستەقینەی خۆت، وادەکات وردە وردە خۆت لەدەستبدەیت و بەرەو ڕێگەیەکی دور دور لە تەندروستییت دەبات.

ئەو هەســـتە قووڵەی، کە تۆ بەس نیت و، بەراوردکردنی خۆت بە کەســـانی تر، کە خاوەنی شـــایســـتەیی ســـاختەن، ڕەنگە بەرەو ڕقلەخۆبوونەوەت ببات و، لە کۆتاییدا تووشـــی نەخۆشـــیی دەرونییت دەکات.

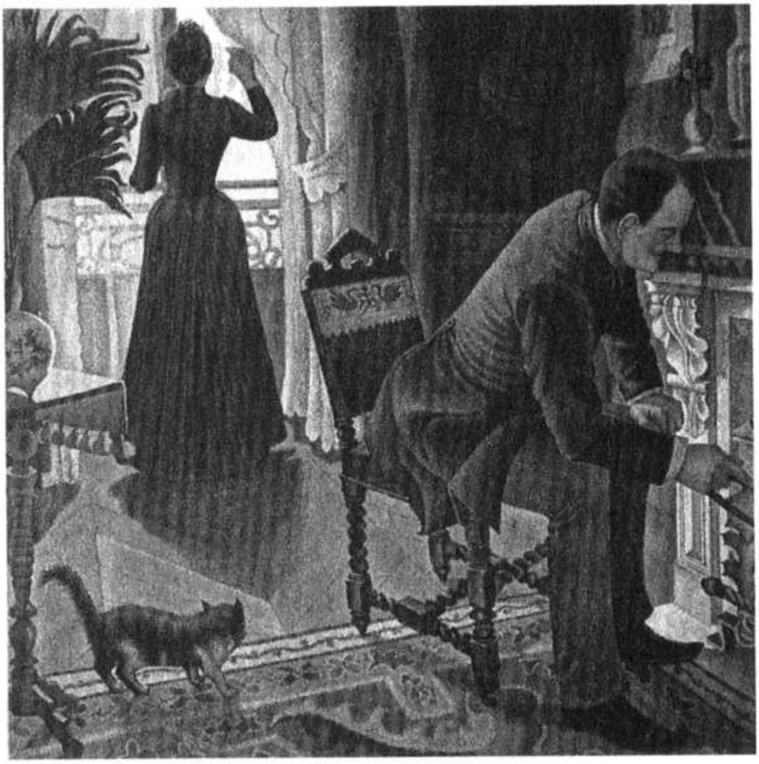
- لە ڕووی کەسییەوە:

جاران هەســتمدەکرد لەناو براکانمدا تایبەتم، چونکە پزیشــکیم خوێند بۆ بەدیهێنانی خواســـتی باوکم و، لە کۆبوونەوە کۆمەڵایەتییەکاندا جێگای شـــانازیی بووم بۆیـان، هەروەهـا لەبەرئەوەی میهرەبـان، بەرەوشـــت و گوێڕایەڵ بووم، بەڵام گرێی نمونەییبوونی کۆمەڵایەتی بە کۆتوبەند و بێبەشـبوون لە خودی ڕاسـتەقینەی خۆم هێشـتمیەوە، بەردەوام هەوڵدەدەم ئەم وێنەیە بپارێزم، کە باوکم و پاشـــان هەموو کۆمەڵگاکەم قایلبکات.

لە یاری لەشجوانیدا بە دوای پەسەندکردندا دەگەڕام، بۆ ئەوەی کچان حەزم لێبکەن و، بەهـــای منیش بەرزتر ببێتەوە و، بەهیوابووم بەناوبانگ بم و، ســەرنجی هەموان ڕابکێشــم، بۆ ئەوەی ئەمە بە بەها خۆراک بە ڕۆحم بدات. هەمیشـــە بە دوای هاوبەشـــێکی جواندا دەگەڕام، کە ئەگەر لە نزیکیەوە بڕۆم، هەموان لابکەن بە لامەوە، بەداخەوە ئەمە یەکێکە لە بەرزترین قۆناغەکانی خۆبەکەمزانین، کە لە ژیانمدا هەستمپێکردووە، زۆر کارمدەکرد بۆ پەرەپێدانی کارامەییەکانم بۆ ئەوەی باســـیبکەم، یان لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە بڵاویبکەمەوە،

بۆ ئەوەی هەموان جیاوازیم بزانن، بەڵام هەرچەندە بیشـــزانن، ئەمە نابێتە تێرکەر بۆ خودێکی ساختەی ناتەواو، کە برسیی پەسەندکردنە.

هەرچەندە ســـەرچاوەی شـــایســـتەبوونی دەرەکییت هەبێت، ئەگەر بەهای خودیی خۆت نەزانیت، ئەوا لەناو خودی خۆتدا بە ناتەواوی دەمێنیتەوە.



دۆخی پێنجەم:
هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاو و، هاوسەرگیریی نەریتی

- ئامرازی بەرنامەسازیی خودکارانە بۆ منداڵ و، چۆن لەبەرگیراوە دروستدەکرێت؟

- راستییەکان سەبارەت بەوەی، کە بە هاوسەرگیریی نەریتی ناودەبرێت:

- رەخنە لە هاوسەرگیریی نەریتی و، وەڵامدانەوە بۆ لایەنگرەکانی:

- بنەماکانی هەڵبژاردنی هاوبەشێکی گونجاو چین؟

- هێڵە سورەکان، کە پێویستە تێبینییانبکەیت:

- جیاوازی نێوان ئیرەیی ئاسایی و ئیرەیی خۆسەپێنیی خاوەندارێتیکردن:

- رێکارەکانی پەیوەندی چین؟

- **چیرۆک:**

عادل...

عادل "دۆخی پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی" بە شـــێوەیەکی نەریتی چووەپێشـــەوە بۆ مـارەکردنی مەریەم "دۆخی ململانێی مێینەیەتی" بنەمـاڵەی مەریەم ڕێگەیـانپێـدا تەنهـا لە دوو دانیشـــتنـدا ببیبینێت، سەرەڕای ئەوەی پێداگری لەسەر ئەوە دەکرد، کە ماوەیەکی درێژتری دەوێـت بۆ لێکۆڵینەوە لە کەســـێتییەکەی، بەڵام ئەوان بە تونـدی ڕەتیانکردەوە بە پاســـاوی ئەوەی، کە ئەمە پێچەوانەی دابونەریتی خێزانییە و، ناتوانرێت درێژە بەو بابەتە بدرێت، هەوڵیدا بە پەنهانی لە ڕێگەی پێگەکانی تۆڕە کۆمەلایەتییەکانەوە پەیوەندیی پێوەبکات، بەڵام نەیتوانی بگاتە هەژمارەکەی، لە دانیشتنی دووەمدا مەرجەکانی خۆیی سەپاند بە سەریدا، کە بریتین لەوەی دەبێت شوێن قسەکانی بکەوێت و گوێڕایەڵی بێت و، وەک ژنێک گرنگیی بە ئەرکەکانی بدات، ئەمیش لە بەرامبەردا کەمتەرخەمی نانوێنێت لە دابینکردنی مافەکانیدا، کچەکە هەسـتی بەوە کرد، کە ڕێگەکەی نەریتییە و لەگەڵیدا ناگونجێت، بەڵام خێزانەکەی ســـتایشـــیانکرد و، قایلیانکرد بەوەی، کە بەدواداچوون و پرسیاریان دەربارەی ڕەوشتی کردووە و، هەموان ستایشیدەکەن.

هەروەهـا جەختیـان لەوە کردەوە، کە ئەنـدازیـار و بـازرگـانبوونی کوڕەکە وادەکات کچەکە لە خۆشگوزەرانی داراییدا بژی.

مەریەم دوای دوو مـانگ لە هـاوســـەرگیریەکەیان دووگیان بوو بە منداڵێک، ئاواتەخوازی ئەوەبوو، کە هـاوســـەرگیری لەگەڵ پیاوێکدا بکـات، کە خۆشـــیبوێـت، بەڵام هەســـتکردنی بە تەنیـایی و هاوسەرگیریکردنی هەموو هاوڕێکانی وایلێکرد، کە هەسـت بە کەمیی بکات، قایلنەبوو بە شـــێوەی عادل، بەڵام دایکی قایلیکرد بەوەی، کە

ئەمە بابەتێکی ڕووکەشیی ساویلکانەیە و، نەنگییەک لە شێوەی پیاودا نییە.

کچەکە هەستیدەکرد، کە ناتوانێت گفتوگۆیەکی لەگەڵدا دروستبکات و، کوڕەکەیش گرنگییەکی بەمە نەدەدا. مەریم منـداڵی بوو، لەگەڵ منداڵەکەیدا دەژیا و، تەنها بەناو هاوسـەرگیرییکردبوو، هاوسـەرەکەی تەنیـا وەک میوانخـانەیەک مـامەڵەی لەگەڵ مـاڵەکەیـدا دەکرد و، بە زەبوونی مامەڵەی لەگەڵ ئافرەتەکەدا دەکرد، ئافرەتەکەیش هەســـتی بەوە دەکرد، کە ئەمە بەشی خۆیەتی لە ژیاندا.

- ڕەخنە لە هاوسەرگیریی نەریتی:

مەبەستم لە نەریتی ئەوەیە، کە جارێک، یان دووجار لەگەڵ کەسـێدا دابنیشـیت بۆ ئەوەی بڕیاری هاوسـەرگیری بدەیت لەگەڵیدا. هەمیشـە ڕێز لە دابونەریت و خووە کۆمەڵایەتییەکـان دەگیرێت، بەڵام ئەگەر بەشـداربوو لە دروسـتکردنی پەیوەندییەکی نادروسـتدا، ئەوا لێیەوە نەوەیەکی لەبەریەکهەڵوەشـــاوە دروســـتدەبێت بە پەروەردەیەکی نـائـاگـایـانە و، کۆمەڵێکی نـاوشـــیـار و نـاپێگەشـــتوو بۆ کۆمەڵگە دروستدەکەین.

لاســـــاییکردنەوەی کوێرانەی دایـک و بـاوک و بـاوانمـان و لەبەرگرتنەوەی دابونەریـت بەبێ بەدواداچوونی ڕەهەنـدەکـانیـان و هەڵبژاردنی باشـــەکان لێی بۆ بەردەوامبوون و، لابردنی هەڵەکان بۆ ئەوەی کاریگەریی نەرێنی لەســـەر ئەندامانی کۆمەڵگا نەبێت، ئەوە کارێکە، کە هیچ ســـودێکمـان بۆ نـاگەڕێنێتەوە. پاراســـتنی هەموو دابونەریتەکان و بەرگریلێکردنیان بە ناچاری وەک ئەوەی بەشێک بن لە ناســـنامەی خودیت، کارێکی نادروســـتە. بەرگری لە خوویەکی بەرهەمدار، یان کۆنینەیەکی جوان، وەک ســـەردانیکردنی هەفتانەی

خێزان، کـارێکی هەڵە نییە، بەڵام ئەگەر ئەو خووە زیـانبەخشــــە و زیــانەکــانی لە ڕووی زانســــتییەوە ســــەلمێنراون، ئەوا بۆچی وەلامینەدەینەوە؟ گەردوون لە دۆخی جووڵە و گۆڕانی بەردەوامدایە و، تــاکە شــــتێـک، کە بەردەوام تێیــدا جێگیرە گۆڕانکــارییە و، شارستانییەتێکیش، کە خۆی بەرهەمبهێنێتەوە گەشەناکات.

چۆن مەرجەکانی گرێبەســتێک دادەمەزرێت، کە چارەنووســی مرۆڤ بۆ ســاڵانێک دیاریبکات و، منداڵیش بۆ هەتا هەتایە، دوای ئەوەی دوو کەســـەکە بۆ ماوەیەک یەکتردەناســـن، کە ڕەنگە لە چەند کاتژمێرێک زیاتر نەبێت؟

پرسیارێکی سادە بۆ هەر کەسێک، کە ئەم قسانە دەخوێنێتەوە: پێش ئەوەی هـاوڕێیەکی نزیک هەڵبژێریت، کە متمـانەت پێی هەبێت، ئـایا چەند مانگێک ئەزموونی هەڵوێستەکانی ئەم کەسە ناکەیت؟

پرســــیارێکی تر: ئەگەر پرســــیارت لێکرا ســــەبارەت بە ئەگەری ســــەرکەوتنی هـاوســــەرگیری نێوان دوو کەس، ئەگەر مـاوەیەکی درێژیان پێدرا بە چەند مانگێک بۆ یەکترناســـین بەرامبەر بە مـاوەی چەنـد کـاتژمێرێک، ئەوا لە ڕووی ژیرییەوە هەڵبژاردەی تۆ کـامیـان دەبێت؟

وەلامی ئەم جۆرە پرسیارانە بەڵگەنەویستە و پێویستی بە بیرکردنەوە نییە، بەڵام بەداخەوە کـاتێـک مرۆڤ فێردەکرێـت و بە پێی نەریتی پێشـینەکان بەرنامەڕێژدەکرێت و، پێیوایە، کە پیرۆزە، ئەوە کێشـەکە لێرەدایە.

بەداخەوە ژیریی مرۆڤ باوەڕی بە شـــتێک هەیە و، دواتر بەڵگە بۆ ڕەوایەتی بــاوەڕەکەی دەهێنێتەوە، ئەمە هەڵەیەکی ژیربێژییە، کە پێیدەوترێت هەڵەی پشتڕاستکردنەوە -Confirmation Bais- واتە

ژیریمان باوەڕی بەم خوانە هەیە بەبێ هیچ بژاردەیەکی دروست لای ئێمە، ئێمە وەک منـداڵ فێردەکرێین، بەرنـامەڕێژدەکرێین و لەبەردەکەین بەبێ پرسـیارکردن، بەداخەوە هیچ پەیڕەوێکی زانسـتی لە قوتابخانەکاندا نییە، بۆ فێربوونی بنەما ژیربێژییەکانی پشـکنینی نەریتەکـان و، هەڵدەسـتین بە کۆکردنەوەی هەموو بەڵگەکـان، بۆ پشتڕاستکردنەوەی بۆماوەکانمان و بۆچی ئەوە ڕاستە و ئەوانی تر هەڵەن.

بەداخەوە ژیریی نائاگایی هەمیشە هەوڵدەدات شتە باوەکان بپارێزێت و، بە توندی بەرەنگاری هەر گۆڕانکارییەک دەبێتەوە، بۆیە دەبینین زۆرێک لە ڕاوێژکارەکان لە بواری دەرونی، کۆمەلایەتی و پزیشـکی ڕەنگە پشـتگیری لە بۆماوەکانیان بکەن و زانسـت لەکاربخەن، بەڵکو بە دوای بەڵگەی ناژیربێژی، یان توێژینەوەی ئاسـتنزمدا دەگەڕێن بۆ پشـتگیریکردن لە بۆچوونە جیاوازەکان. "دەسـتگرتن بە بۆماوەوە، واتە یەکێک لەمانە: یان مردووەکان زیندوون، یان زیندووەکان مردوون".

ڕوونکردنەوەیەکی ورد لەسەر سروشتی بناغەکانی ناسینی زانستیی دروست، لە ساڵی یەکەمدا لە "پرسیاری ململانێی مێینەبوون"دا. بنەما پوختەکراوەکاندا، کە پێویستە پەیڕەویی لێبکرێت:

. ٩ بۆ ١٢ مانگ ماوەی تەواوی یەکترناسـینی زانسـتیی دروسـتە، بۆ بڕیاردان بە پەیوەستبوون وەکو هاوسەرگیری.

. پەیوەندییەکی سـێکسـی دوای هاوسـەرگیری، وا باشـترە لە دوای ماوەیەک بێت، کە سـەرنجراکێشـانی تێدا هاتبێتەکایەوە، بۆ ئەوەی سۆزداری بێت، نەک غەریزەیی.

. پەلەنەکردن لە وەچەخستەوە تا هەردوولا دەگەنە ئەنجامێکی ڕوون بەوەی، کە دەیانەوێت گەشتەکە پێکەوە تەواوبکەن.

- چەند پرسیارێکی باو بۆ ئەو کەسانەی، کە دەیانەوێت هاوسەرگیریی نەریتی بکەن:

ڕەگەز و ڕەچەڵەک و خێڵت چییە؟ "ئێمە تەنها هاوسەرگیری لەگەڵ خێزانە ڕەچەڵەکدارەکاندا دەکەین، کە ڕەگ و ڕیشەیان لەگەڵ ئێمەدا دەگونجێت".

ڕەگەزنامەت چییە؟ واتە: "دەبێت خەڵکی هەمان نیشتمان بێت، یان نیشتمانێکی زۆر نزیک، ئەگینا ڕەتدەکرێتەوە".

سامان و داهاتت چەندە؟ "لە ڕوانگەی ترسیان لە کچەکەیان. ئەمە پرسیارێکی سروشتییە، بەڵام کەسێک سەرەڕای ڕەزامەندیی کچەکە لەسەر ئەم بابەتە ڕەتکرایەوە، چونکە لە ئاستێکی دارایی دیاریکراودا نەبوو".

چ کارێک دەکەیت؟ "هەر کەسێک پێگەیەکی کۆمەڵایەتی گەورەتری هەبێت، هەلێکی بردنەوەی زیاتری هەیە لەم هاوکێشەیەدا و، هیچ نەنگییەک لە گرنگیدان بەم بابەتەدا نابینم، بەڵام کێشەکە لەوەدایە ئەگەر کچەکە هەست بە ناتەبایی لەگەڵ ئەم کەسەدا بکات... و کاتێکیش خاوەن پێگەیەکی کۆمەڵایەتییە، لەوانەیە لەلایەن خێزانەکەیەوە فشاری بخرێتەسەر بۆ ئەوەی هاوسەرگیریی لەگەڵدا بکات. بۆ نموونە هاوسەرگیریکردن لەگەڵ: پزیشک، پارێزەر، بازرگان، ئەندازیار، یان پۆستی بەناوبانگی دیکە بە پێی پێوەرەکانی کۆمەڵگا".

تێبینی: کۆمەڵگای عەرەبی کۆمەڵێک بنەماڵەی وشیار لەخۆدەگرێت، کە دەستیانکردووە بە خۆدامالین لە بیرە بۆماوەییە باو و

بەســـــەرچووەکان، هەروەها دروســــــتکردنی پەیڕەوێکی تایبەت بۆ خۆیـان و منـداڵەکـانیـان، بەڵام جەختکردنەوەی من لەم پەرتووکەدا لەسـەر لایەنی نەرێنیی کۆمەڵگایە بەمەبەستی کارکردن بۆ چاکسازی تێیدا.

وتەیەک لە نێو خێزانە عەرەبەکـانـدا بـاوە، کـاتێـک پیـاوێـک داوای کچەکەیان دەکات: "لە بارەیەوە پرسـیارمانکرد و، هەموان سـتایشـی خۆی و ڕەوشتی دەکەن، بەو پێیەی پیاوێکی بەڕەوشت و دیندارە".

ئەمە ڕێگایەکە بۆ بەدواداچوون و دەرخسـتنی ڕاسـتێتیی کەسـێک لە لایان.

ئەم وتەیە دابەزینی توانای شیکاریی مرۆڤەکان نیشاندەدات، هەروەها لاوازیی ئەو پێوەرانەی، کە پێوانەیان لەســــەر دەکرێت، چۆن متمانە بەوە دەکرێت، کە هاوڕێ نزیکەکەی دەیلێت و، هەوڵدەدات بە باشترین شێوە هاوڕێکەی پیشانبدات، یان بە یەکێک لە نەیارەکانی پیشانیدەدات و، بەو کارە هەوڵی شـێواندنی وێنەکەی دەدات؟ یاسـای بنەڕەتی لە دەرونشــیکاریی ڕاســتەقینەدا ئەوەیە، هەڵوێســت و بارودۆخ مرۆڤ دەردەخات و، تەنها بە کردار پســتڕاســتدەکرێتەوە، کەواتە چۆن لە ڕێگەی ئەوی ترەوە شیکاریی بۆ مرۆڤێک دەکەیت؟

هەرگیز بڕیار لەسەر ڕەوشتی مرۆڤ مەدە، لە ڕێگەی ئەو وێنەیەوە، کە دەیکێشێت.

هاوڕێکەم، هەموان جوانترین و باشـترین وێنە بۆ خۆیان دەکێشـن لە بەردەم خەڵکیدا، بەڵام هەڵوێســــتی کاتی تووڕەبوون، یان گاڵتەکردن، یان مشتومڕ، یان کێشە، یان تێکئاڵانی زمان زۆر شت دەردەخات، کە وێنەکەی دەیشـــارێتەوە، چەنـد کەســــی(دەرونپەشــــێو) بکوژ و دەســــتدرێژیکار بووە و، ئەگەر لەگەڵیدا دابنیشـــتیتایە ســــەرت لە

کەسێتیی سوورەدەما و بە ستایش و پیاهەڵدان دەیگەیاندیتە کەشکەڵانی فەلەک؟

پەیوەستبوونی مرۆڤ بە ڕێورەسمە ئاینییەکان و پایە ڕواڵەتییەکانەوە، مانای ئەوە نییە، کە مرۆڤێکی بەڕەوشت، یان ڕاستەقینەیە، زۆرێک لە مرۆڤەکان پابەندبوون بە دابە ڕواڵەتییە ئاینییەکان وەک پەرژینێک بەکاردەهێنن، کە لە پشتییەوە کارە خراپ و نابەجێییەکانیان ئەنجامدەدەن، فریوی ڕواڵەت مەخۆ، چاوەڕێکە هەڵوێست و بارودۆخ کرۆکی مرۆڤت بۆ دەربخات.

- بەهانە باو و بڵاوەکانی هاوسەرگیری لەسەر بنەمای ناسینی دروست:

. ئامارەکان باس لەوە دەکەن، کە هاوسەرگیریی نەریتی باشترە لە هاوسەرگیری لەسەر بنەمی خۆشەویستی.

توێژەری زانستیی بابەتی، دەزانێت، کە ئەم جۆرە توێژینەوانە لە ڕوانگەیەکی قووڵی دەروونییەوە شتەکان نابینن، بە جۆرێک لەو دوو کەسە دەپرسن: ئایا هاوسەرگیرییەکەتان نەریتییە، یان لەسەر یەکترناسین و خۆشەویستی؟ هەروەها لەسەر ژمارەی ساڵەکانی هاوسەرگیرییەکەیە. کێشەی ئەم ئامارانە ئەوەیە، کە گری دەروونییەکانی ئەو دوو هاوسەرە لەبەرچاوناگرن، هەروەها پێوانەکردن بە ژمارەی ساڵەکان بۆ خۆی هەڵەیە، چونکە چەندێک لە خێزاندارە فەرمییەکان لە ڕووی سۆزدارییەوە لێکدابڕاون و، بە بیانووی منداڵ، یان وێنەی کۆمەڵایەتییەوە پێکەوە ماون.

. چۆن قایلدەبیت خوشکەکەت زیاتر لە کەسێک بناسێت تا بڕیاری هاوسەرگیری دەدات؟ ئایا ئەگەری ئەوەت داناوە، کە بە چاوی سوک سەیریدەکەن، چونکە لە پیاوێکەوە دەگوازێتەوە بۆ پیاوێکی تر؟

لەوانەیە خوشـکەکەت ڕۆژانە لە کار، خوێندن و چالاکییەکانی ژیانیدا زۆر پیاو بناسـێت بە شـێوەیەکی ڕێزدارانە و دروسـت لە ڕووی ڕەوشـتییەوە، هیچ کێشـەیەک لە یەکترناسـینی ئاشـکراو و جێبەجێکردنی بنەما دروستەکاندا نییە.

هەر کەسێک، کە بە کەم بۆیبڕوانێت، چونکە بە بەهاوە مامەڵە لەگەڵ خۆیدا دەکات و، لە هەڵبژاردنی هاوبەشـێکی گونجاودا بە کەم قایلنابێت، ئەوە کەسێکی ناتەندروستە و، باشترە هەر لە بنەڕەتەوە نزیکنەبیتەوە لێی.

هیوادارم وشـیاربینەوە لەوەی، کە ئازادیی بیرکردنەوە و بیروباوەڕ دەستەبەرکراوە بۆ هەموو مرۆڤێک.

پەسـەندنەکردنی هەڵبژاردنی خوشـکەکە، هەندێک کەس ناچاردەکات بە نهێنی ئەم ڕەفتارە جێبەجێبکەن، وەک ئەوەی کارێکی هەڵەبکەن.

. خۆشـەویسـتی لەگەڵ تێکەڵی و مـامەڵەکردنـدا دێـت و، پێش هاوسەرگیری خۆشەویستی بوونی نییە.

تێکەڵی و مـامەڵەکردن، واتە ئەو هەڵوێسـت و دۆخـانەی لە نێوان هەردوو لایەنەکەدا ڕوودەدەن و، ڕەنـگە خـۆشـەویسـتـیـیەک بەرهەمبهێنن، کە ئەگەر تەنها لەسەر سەرنجڕاکێشان و ئاسودەیی و گفتوگۆ ڕۆنرابێت، وەرسـبوونی بۆ نییە، هەبوونی هەڵوێسـت و بارودۆخ لەگەڵ کەسێکدا، کە سەرنجی تۆ ڕاناکێشێت، لەوانەیە بیکاتە کەسێکی خواسزراو و خۆشەویست لە دڵتدا، بەڵام ئەمەیش پەیوەندی بە سۆز و خولیای سۆزدارییەوە نییە، کە بە بنەمایەک دادەنرێت، کە سۆز و خۆشەویستیی لەسەر ڕۆدەنرێت.

. گرنگترین خاڵێک، کە سەرکەوتنی هاوسەرگیری لەسەری وەستاوە، ڕێزگرتنە.

ڕێزگرتن بنچینەی پەیوەندییە مرۆییەکانە بە گشتی، نەک هاوسەرگیری بە تایبەت، لە ژیانی هاوسەریدا پێوەرەکانی سەرنجڕاکێشان و گفتوگۆ، هەڵوێستە کەڵەکەبووەکان لە خۆشەویستیدا، پەسەندکردنی کەموکوڕی و نەریت و خووەکان، هەروەها ئەو ڕێکارانەی، کە وەک بنەمای ڕۆنان لەسەری ڕێککەوتوون دێت.

. هەرچۆنێک بێت خۆشەویستی بەردەوام نابێت، تەنها لە ماوەی سەرەتادا نەبێت و، دواتر ڕۆتینی ژیان جێگەی دەگرێتەوە.

لێرەدا هەڵەکە لە پێناسەی خۆشەویستی پێگەیشتوانەدایە و، تەنها هەستێک نییە، بەڵکو کارامەییە بەدەستهێنراو و هەڵوێستە کەڵەکەبووەکانە، کە پێویستە پارێزگارییان لێبکرێت، بۆ ئەوەی پەیوەندییەکە گەشەبکات و بدرەوشێتەوە، بەلام ئەوەی دەیبینین سەرگەرمییەکی خۆشەویستیی کاتییە لە مانگەکانی یەکەمدا، پاشان بێزاریی ڕۆتینەکە دەستپێدەکات و پەیوەندییەکە بۆ سالانێک لەگەڵ ئامادەبوونی جەستەییدا دەگاتە جیابوونەوەی سۆزداری. ئەم وتەیە ئاماژەیە بۆ وابەستەیی سۆزداری، نەک خۆشەویستیی پێگەیشتوانە، هەروەها بۆ کەسانی پێگەیشتووی تەندروست، بۆت دەردەکەوێت، کە خۆشەویستیی پێگەیشتوانە شتێکی ناڕوونە و بە دەگمەن بەردەست دەبێت و، وابەستەبوونە سۆزدارییەکان ئەوەیە، کە زۆربەی خەڵک ناوی خۆشەوستییان لێناوە.

. **هاوسەرگیری چارەنووس و بەختە.**

ئەگەر تووشی شێرپەنجەیەکی چاوەڕواننەکراو بوویت، ئەوە چارەنووسە، بە جۆرێکە تۆ هیچ هەنگاوێکت نەگرتووەتەبەر بۆ بەدیهێنانی ئەم ئەنجامە و، زانست تا ئەمڕۆیش وەلامی نهێنی ئەم

شێرپەنجەیەی نەداوەتەوە، بەڵام هاوسەرگیری لێکهەڵوەشێنراوەتەوە و بە شێوەیەکی زانستی شیکاری بۆ کراوە، هەروەها هەڵبژاردنێکی کەسییە لەسەر بنەمای بیروباوەڕە خودییەکان ڕۆنراوە. هیوادارم خەڵک بزانن ئەوەی پێیدەڵێن چارەنووس زۆربەی لە ئەنجامی بیروباوەڕ و گرێیەکان و ترسەکانیانەوەیە.

. هاوڕێیەکی کچم دەزانم، کە بە شێوەیەکی نەریتی هاوسەرگیریکردووە و ژیانی خۆشە و هاوسەرگیرییەکەیشی سەرکەوتووە.

ژیریی مرۆڤ لە ژێر کاریگەریی ئەزموونەکانی دەوروبەریدایە و، لە ئەزموونی خۆیەوە وشیاری و پەیپێبردنی تایبەت بە خۆی دروستدەکات. لەبیرمە لە نۆرینگەکەمدا چاوم بە کەسێک کەوت زۆربەی ئەو بابەتانەی سەبارەت بە گێچەڵی سێکسی خستەڕوو ڕەتکردەوە، بەو پێیەی، کە گێچەڵردن شتێکی دەگمەنە لە کۆمەڵگەکانماندا، ئەویش لە ڕێگەی ئەزموونی خۆیەوە تێڕوانینی خۆی ڕۆنابوو، کە خۆی لە کەمتر لە ١٠٠ کەس لە ناسراو و نزیکەکانیدا دەبینییەوە، بەڵام ئەگەر ساڵانێک لە جێگەی من دابنیشتایە و هەزاران دۆسیە و نەخۆشی ببینایە و لە ڕەهەندە شیکارییەکانی نهێنیی گێچەڵکردن لە کۆمەڵگەدا تێبگەیشتایە، ئەوا تێدەگەیشت، کە ڕێژەیەکی یەکجار زۆر لەوانەی ڕووبەڕووی گێچەڵکردن دەبنەوە باسی گێچەڵپێکردنەکە ناکەن. مەبەست لێرەدا ئەوەیە، کە من ئەو تێڕوانینەم لە ئەزموونە ڕاستەقینەکانەوە پێکهێناوە، کە ئەو ڕووبەڕووی نەبووەتەوە. ڕۆژانێک لە تەمەنێکی گەنجیدا، پێش ئەوەی لە ڕووی وشیاری و تێگەیشتنەوە پێبگەم، باوەڕم وابوو، کە گێچەڵکردن شتێکی زۆر دەگمەن و قورسە ڕوودەدات و، هەموو

ئەوانەی لە منداڵەکانیان دەترسن دەربارەی ئەم دیاردەیە، زیادەڕەویی تێدا دەکەن.

ژنەکە لە نمونەکەدا هەستا بە پێوانەکردن لەسەر یەک دوو ئەزموون بۆ گەیشتن بە ئەنجامێک، بەڵام سەرەتا بێئاگایە لەو ڕاستییەی، کە زۆر ئەستەمە مرۆڤ ڕاستی ئەو شتانە ئاشکرابکات کە پێیدا تێدەپەڕێت بۆ جگە لە پزیشکانی پسپۆڕ و، تەنانەت لەگەڵ کەسانی پسپۆڕیشدا لایەنی کەم پێویستی بە ٤ کاتژمێر لە سەردانیکردن هەیە، بۆ ئەوەی بە ڕوونی و ڕاستگۆییەکی تەواو دەست بە قسەکردن بکات، ڕەنگە هاوڕێکەی هەموو ڕاستییەکان نەڵێت، تەنانەت ئەگەر ڕاستیش بێت.

من ئاماژەم بەوە نەکردووە، کە هاوسەرگیریی نەریتی لە هەموو بارودۆخەکاندا شکستدەهێنێت، هەموو ئەوەی دەمەوێت بیڵێم ئەوەیە، کە دەتوانین ڕێبازی شێکاری بەکاربهێنین بۆ ئەوەی ئەنجامێکی باشتر بەدەستبهێنێت.

. **پەیوەندییە سۆزدارییەکان لە ژینگەی ئێمەدا ڕێگەپێدراو نییە.**

پەیوەندیی سۆزداری پەیوەستە بە بیروباوەڕی کەسیی مرۆڤەوە، کە من وەک پزیشکێک ڕێگە بە خۆم نادەم دەستتێوەردانی تێدا بکەم، لێرەدا تەنها هەوڵدەدەم ئاماژە بە دیاردەکان بکەم و ئەوەی، کە دەتوانرێت چاکبکرێتەوە چاکیبکەمەوە، بەڵام ئەگەر ڕێگری لە کچەکە بکەیت بۆ ئەوەی یەکترناسینێک بە پێی بنەما زانستییە دروستەکان ڕۆبنێت، کە لەگەڵ بیروباوەڕەکانیدا یەکدەگرێتەوە، لە شێوەی، وا دابنێین دەزگیرانداری بۆ ماوەی ساڵێک، بۆ نمونە ئەگەر ئەمە بیروباوەڕی بێت و پێیوابێت ڕێگە دروستەکەیە، بۆت دەردەکەوێت، کە لەوانەیە هەندێک جار بە نهێنی بچێتەناو پەیوەندییەکی

ســـۆزدارییەوە، ئەمەیش نەک لەبەرئەوەی کچێکی نائاســـاییە، بەڵکو لەبەرئەوەی دەیەوێت ئەو کەسە بناسێت، کە تا کۆتایی تەمەنی ژیانی لەگەڵدا بەســـەردەبات و لە نزیکەوە لێیبکۆڵێتەوە، ئەمەیش مافێکی ڕەوایە بۆ هەموو مرۆڤێک و، هەمان شت بۆ پیاوانیش دەگونجێت.

لەبیرتنەچێت تا زیاتر کۆمەڵگا لە شـــتێکی دیاریکراو بێبەشـــبکرێت، زیاتر حەز وخولیای بۆ دروســـتدەبێت، وتەی(هەموو قەدەغەکراوێک خوازراوە) لەســـەر ســـروشـــتی ڕاســـتەقینەی مرۆڤیمان ڕۆنراوە، کە ئەویش کنجکـاوی(فزولی) و دۆزینەوەی و تێپەڕینە بە ئەزموونی خودیی خۆمان و پاشان بڕیاردان لەسەر شتەکە.

ئەگەر ویســـتت لە ڕێگەی زۆرەملێ و نـاچارییەوە کەســـێک لە ئەزموونەکەی بێبەشبکەیت، ئەوا پێشبینی ئەوە بکە، کە کنجکاویی بە تایبەت لەم ئەزموونەدا زیادبکات و، ڕەنگە بە ڕێگەیەکی نادروستیش ئەنجامیبدات.

. ئەگەر ئەم چەند مانگەیان بۆ ناســـینی یەکتر وەرگرتایە، ئەوا هیچ گۆڕان و جیاوازییەک ڕوونیەدەدا، چونکە ســـروشـــتی ڕاســـتەقینەی مرۆڤ تەنها دوای دانیشتن و تێکەڵاوی لەگەڵیدا دەردەکەوێت.

ئەم قسەیە بەشێکی لە ڕاستی لەخۆدەگرێت، ئەگەر کەسەکە وشیاریی نەبێت و لە ڕووی ســـۆزدارییەوە پێنەگەیشـــتوو بێت، یان ڕێبەرێکی پسپۆڕی نەبێت، مەبەست ئەوەیە ئەگەر دەستبکەیت بە خوێندنەوە و ڕۆشـــنبیرکردنی خۆت لە بواری پەیوەنـدییەکـان و لێکۆڵینەوە لە ڕەفتاری مرۆڤ و، پێ بە پێ لەگەڵ کەسێکی پسپۆڕدا ڕۆیشتیت بۆ لێکۆڵینەوە و وردبوونەوە لە کاردانەوەکانی هـاوبەشـــەکەت، ئەوا ماوەی ئاشنابوونەکە زیاتر دەبێت لە پێویستی، بۆ ئاشکراکردنی زۆر وردەکـاری، کە بەشـــداردەبێت لە دیـاریکردنی ڕێژەیەکی بەرزی

گونجانت لەگەڵ هاوبەشەکەت لە نەبوونیدا و، خۆدورگرتن بە ڕێژەی بەرز لە تەڵاقدان و جیابوونەوە، کە لە ساڵی یەکەمی هاوسەرگیریدا ڕوودەدات.

ماوەی یەکترناسین کێشەیەکی زۆر دروستدەکات، کە دەتوانرێت وایانلێبکرێت، کە بڕیاری جیابوونەوە بدەن.

لەم ماوەیەدا ئەگەر کێشەکان چارەسەرنەکرێن و تێگەیشتن لێیان نەیەتەئاراوە و لێکۆڵینەوە لە ڕەهەندەکانیان نەکرێت لە شێوەی دانیشتنی ڕاشکاوانەدا، کە کۆمەڵێک گفتوگۆیە بۆ ڕوونکردنەوەی ئەوەی، کە حەزت لێیە و ئەوەیشی، کە لە ڕەفتارەکانی کەسی بەرامبەردا حەزت لێی نییە، کە ئەویش بنەمای هەر پەیوەندییەکی مرۆیی پێگەیشتوانەیە، ئەوا هەر لە بنەڕەتەوە هیچ سودێک لە تەواوکردنی ئەم هاوسەرگیرییەدا نییە.

. باوباپیرانمان هاوسەرگیریانکردووە و بەم شێوەیە ژیاون و خۆشەویستییەکی ئەفسانەییان هەبووە.

لە سەردەمی باوباپیرانماندا ژینگە بە شێوەیەکی ڕیشەیی جیاواز بوو، ئەوەی تۆ نازانیت هاوڕێکەم، سەبارەت بە سەردەمەکەیان ئەوەیە، کە چارەنووسی ژن هەر لە منداڵییەوە و پێشوەختە دیاریکراو بووە، منداڵی تەنیا ماوەیەک بووە بۆ ئامادەکاری بۆ بوون بە ژن، نەک پەروەردەکردنی مرۆڤێکی ئازاد لە هەڵبژاردنەکانیدا، ئافرەت نەخوێندەوار بوو، ئەگەریش فێری خوێندەواریی بکرایە، ئەوا بە دور دەزانرا بگاتە زانکۆ، بەڵکو باشتر بوو بە خێرایی شووبکات، کاتێک ئافرەت لە تەمەنی نێوان ساڵانی ١٣ بۆ ١٧ ساڵیدا هاوسەرگیریدەکات واتە هێشتا لەڕووی سۆزدارییەوە پێنەگەیشتووە و بە هۆی زیادەڕەویکردن لە پاراستن و ئەو یاسایانەی لەو کاتەدا بەسەر

ژناندا سـەپێندراون، خاوەنی هیچ ئەزموونێکی ژیان نییە٬ دەبێت یەک لە دوای یەک منداڵی ببێت و، فێری ئەوە کراوە، کە ئەمە ئەو ژیانەیە، کە دەژی بۆ ئەوەی ئاگاداری ئەوان بێت و، پارەیش لەلایەن پیاوەوە پەیدادەکرێت، واتە لە ڕووی دارایییەوە ژنەکە سەربەخۆ نییە.

باسـی ئەو شـەرمەزارییەیش ناکەم، کە بە وشـەی جیابوونەوە (تەڵاقدراو)ەوە گرێدراوە، بەبێ زیادەڕۆیکردن لەو سـەردەمەدا جیابوونەوە وەک تاوان بووە، توندی و ڕەقیی دایک و باوکەکەیشـی بۆ زیادبکە لە ڕەتکردنەوەی جیابوونەوەی کچەکە، هەرچەنـدە کردەوەی مێردەکەیشی خراپ بێت، وەک ئەو وتە باوانەی(مێردەکەت گۆڕی تۆیە، شـوێنێکت نییە، جگە لە ماڵی هاوسـەرەکەت) و با ئەو گرێی ملکەچبوونە لەبیرنەکەین، کە لە ژنـدا دەچێنرێت بەرامبەر بە مێرد و پیرۆزکردنی کۆمەڵایەتیی بۆ پلە و پێگەی پیـاوەکە، وەک ئەوەی پەیوەندیی خۆسەپاندن و ملکەچبوون کارێکی سروشتی بێت، کە دەبێت ئەزموونی بکات.

نکوڵی لە بوونی خۆشەویستیی ڕاستەقینە ناکەم لە هەموو سەردەم و شـوێنێکدا، بەڵام هیوادارم پەردە لەسـەر ئەو تێڕوانینە ڕووکەشـانە هەڵبگیرێت، کە لە سـەردەمی باوباپیرانماندا گوزەراوە، خۆشـەویستیی ئەوان هەمیشـە پیرۆز نەبووە، بەڵکو هەندێک جار بوونەکەی بە هۆی کەمی و نزمیی وشـیاری بووە لای ژنان و، هەروەها لەبەرئەوەی ژنان سەربەخۆ نەبوون.

وتەیەکی باو هەیە، کە دەڵێت: (دایکەکانمان بە باشـترین شـێوە پەروەردەیانکردووین) بەڵام ڕاسـتترە بڵێین، چاودێر و گرنگیپێدەری ئێمە بوون، بە باشـترین وردەکاریی چاودێریکردنەوە، هەروەها جیاوازی هەیە لە نێوان پەروەردە و گرنگیپێداندا، گرنگیپێدان بەو شـتانەی، کە پەیوەندییان بە خۆراک، پاکوخاوێنی و نەخۆشـییەوە

هەیە، بەڵام پەروەردە بە مانای پەروەردەیەکی سۆزداریی دەرونیی دروست دێت، لە کاتێکدا ئەم جۆرە لە پەروەردە پێویستی بە وشیاری و ئەزموونی قووڵ هەیە لە ژیاندا و، وادەکات پێگەیشتوو بێت، کەواتە ئایا ئافرەتێک لەم تەمەنەدا و، لە ژینگەیەکی زیاد لە پێویست پارێزراودا و، بەبێ هیچ ئەزموونێکی ڕاستەقینە، دەتوانێت ئەم پەروەردەکردنە ئەنجامبدات؟ لێرەدا من لۆمەی دایکان ناکەم و، ئەوەی کردوویانە بە کەمی نازانم و، ئەوان باشترینیان کردووە لەوەی، کە پێیانکراوە، بەڵام خوێنەری ئازیز، دەمەوێت بە وردی سەیری ڕاستییەکە بکەیت و، دوربکەویتەوە لەو وتە گوێ زرنگێنەرەوانەی، کە پەیوەندییان بە ژیانی ڕاستەقینەمانەوە بچڕاوە.

لەم سیستەمە هاوسەرگیرییە نەریتییەدا کێ سەرەکیترین زیانی پێدەگات؟

ژن ئەو کەسەیە، کە ئەگەر بیر لە جیابوونەوە بکاتەوە، ئەوا بارگرانیی هاوسەرگیرییەکی لەم شێوەیە لەئەستۆدەگرێت و، ژنەکە وەک جۆرێک لە لەکە و پەڵە، نازناوی'تەڵاقدراو'ی بەسەردا دەبڕێت و، زۆرجار بەرپرسیارێتیی پەروەردەکردنی منداڵ و ژیانیشیان دەگرێتەئەستۆ، هەروەها فشارەکانی خێزان و کۆمەڵگا بۆ گەڕانەوە بۆ لای مێردەکەی، تەنانەت ئەگەر مێردێکی جێگەی متمانە و دڵنیاییش نەبێت، وەک پێیانوایە ئەمە لە پێناو پاراستنی منداڵەکانە لە پەرتەوازەبوون، بە هەستکردن بەوەی، کە هەلی بۆ پەیوەندییبەستن زۆر کەمبووەتەوە و، بەمەیش لەبەرئەوەی دایکی منداڵە، ئەگەر کەسێک بە شێوازێکی نەریتی پێشنیاری هاوسەرگیریی بۆ بکات، پێویستە سازشبکات و، بە کەم قایلبێت، هەروەها ئەگەر بیریش لە هاوسەرگیریکاتەوە، لەوانەیە هەڕەشەی بێبەشکردنی لە منداڵەکانی لێبکرێت.

- هەڵبژاردنی هاوبەشێکی گونجاو:

یەکەم یاسا، کە دەبێت بەردەست بێت، بنەما زانستییە دروستەکانە بۆ یەکترناسین، ئەمەیش لە ماوەیەکدایە، کە لە نێوان ٩ مانگ تا ساڵێکدا بێت. پێویستە لەسەرت بە وردی چاودێریی بیرکردنەوە، ڕەفتار و ڕەهەندەکانی کەسێتیی بەرامبەرت بکەیت، کە لێرەدا بە وردی باسیدەکەم، بۆ ئەوەی بزانیت چۆن گونجانت دەپێویت لەگەڵ هاوبەشەکەتدا.

- بیرکردنەوەی نەریتی، یان مێشکی کراوە:

مەبەست لە وشەی نەریتی کەسێکە، کە بیرکردنەوەی چوارچێوەی بۆماوە، خوو و ڕەوشت، دابونەریتی و باوەڕەکانی دەوروبەرەکەی تێنەپەڕێنێت، کەسێک ئەوەی، کە لەسەری پەروەردە بووە وەک خۆی و بەبێ گۆڕانکاری دەپارێزێت. (من بێڕێزیی پێناکەم و، لە بەهای کەمناکەمەوە، ئەمە هەڵبژاردەی کەسیی خۆیەتی لە ژیاندا).

کراوە کەسێکە، کە لە دۆخێکی بەردەوامدایە لە پێداچوونەوە و پشکنینی هەموو بۆماوەیەک و ڕۆنانی چەمکی تایبەت لەسەر بنەمای ئەو بۆماوەیە، توانای بەرزکردنەوەی ئاستی وشیاری خۆیی هەیە و بیرکردنەوەی ئەوی تر پەسەنددەکات و، هەموو بیرکردنەوەیەکی نوێ دەخاتەژێر وردبینیی شیکارییەوە.

ئەمە جۆرێکە لە کرانەوەی بیریی وشیارانە.

جۆرێکی تر لە کرانەوەی بیریی ناوشیارانە لە شێوەی ڕۆچووندایە لە ئارەزووە چەپێنراوەکاندا، بەبێ هیچ گەڕان و پشکنینێکی تایبەت و، تەنها بۆ چێژوەرگرتنە و، ئەمەیش بە هیچ شێوەیەک بە کرانەوە دانانرێت.

- ئامانج و دەستکەوت:

کەســـی نەریتی بە تەمبەڵی و ئەمڕۆوبەیـانی-کردن دەژی و، هیچ هەوڵێک بۆ پەرەپێدانی خۆی نادات و، ئامانجێکی ڕوونی نییە، تەنیا دەیەوێت ژیان بەو جۆرەی، کە هەیە تەواوبکات و خاوەن خواست و ئاواتێکی ڕوون نییە بۆ خۆی.

کەســـی چالاک و کردە خاوەن خشـــتەی خۆیەتی بۆ کارامەیی و خولیاکانی و هەوڵدەدات بە تامەزرۆییەوە کاربکات، یان کارێکی تایبەت بە خۆی دروســـتبکات، کە وێنای خۆی بکات و، بەردەوامیش پەرە بە خۆی دەدات.

- تووڕەیی و ئارامی:

کەسێکی دوودڵ و گرژە و لە ژیان دەترسێت، یان تووڕە و هەڵچووە.

کەسێکی هاوسەنگ و ئارام.

- توند، زیادەڕەویکەر و ملکەچ:

توند: ســنوورێکی ڕوونی بۆ کەســایەتی خۆی هەیە، دەزانێت چۆن بە شـــێوەیەکی خودکـارانە ڕووبەڕووببێتەوە و، ڕێگە بە هیچ جۆرە زیادەڕەوییەک نادات.

زیادەڕەویکەر: سوکایەتیکەر، گاڵتەجاڕ، هەرزە، ئازاردەر و خۆسەپێنە

ملکەچ: نەرێنی، پاکانەکەرە و، لە ڕووبەڕووبوونەوە دەترسێت.

- ڕووخســـار و شـــێوە: بابەتێکی ڕێژەییە و پێویســـتە کەســـێک هەڵبژێریت، کە هەست بە پەسەندکردنی ڕووخسار و شێوەی بکەیت. زۆر کەس ئەم پرسیارەدەکەن: "ئایا ئەگەر گرنگی بە ڕووخسار بدەم، ئەوا من کەسێکی ڕووکەشویستم؟" تۆ مافی ئەوەت هەیە ئەو کەسە

هەڵبژێریت، کە هەســـــت بە ئاســــودەیی دەکەیت لەگەڵیدا و، ئەگەر هەســتتکرد، کە لەگەڵتدا ناگونجێت، پێمباشـــە بەردەوام نەبیت، مەگەر هەســــــت بە ســــەرنجراکێشــــییەکی بەرز بکەیـت بۆی لە کـاتی یەکترناسـینتاندا، ڕووخســار و شـێوە بنەمای سـەرنجراکێشـان نین، ڕەنگە سەرنجراکێشان تەنانەت لەگەڵ کەسێکیشدا دروستببێت، کە لە سەرەتادا پەسەندتنەکردبێت.

"ئایا جوانی جوانیی ڕۆح نییە؟ چۆن بەم شێوەیە قسەدەکەیت؟"

بێگومان جوانیی ڕاسـتەقینە لە ڕۆح، ژیری و کەسـێتیدایە، بەڵام ئەمە بەو مانایە نییە، کە خۆت ناچاربکەیت هاوبەشـێک پەسـەندبکەیت، کە لات پەسەند نییە.

لە (پرســـیـاری گرێی شــــێوە)دا دەبینین، کە چۆن ڕەنگە وابکـات پێوەرەکـانـت نـادروســـــت، یـان نمونەیی بن، وەک ئەوەی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان وێنادەکرێت.

- ئاسودەیی لە گفتوگۆ و زیرەکی:

یەکێک لەو بیرۆکانەی، کە فەیلەسـوف نیچە باسـیکردووە ئەوەیە، کە ئەگەر بیرت لە هاوســەرگیری کردەوە، ئەوا ئەو کەســە هەڵبژێرە، کە لە ئازیزترین هاورێت دەچێت، چونکە گفتوگۆی گەرموگوڕ و دۆسـتانە ئەوەیە، کە تا کۆتایی بەردەوام دەبێت و بە هۆی ئەزموونی خۆمەوە لە تۆڕینگەکەم بە تەواوی لەگەڵ ئەم بۆچوونەدام.

- چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینە:

(لە چوارچێوەی گفتوگۆمـدا لەگەڵی هەســــت بە بێزاری دەکەم، و، نازانم باس لە چی بکەم، گرنگیپێدانەکانمان هەر لە ڕیشــــەوە لە یەک جیاوازن و، ئاراســـتەکانیشــمان لە ژیاندا بە هەمان شـێوە) = لێرەدا

پرسیارە باوەکە دێتەئاراوە: ئایا جیاوازی گرنگپێدانەکان دەبێتە بەربەست؟ لە هەندێک باروودۆخدا، کە گفتوگۆی ئاسوودە و چێژبەخشیان تێدا نییە، بە ئاستەنگی دەزانم. ڕەنگە جیاوازی جوان بێت، بەڵام بە مەرجێک، ئەویش ئەوەندە ڕیشەیی نەبێت، کە هیچت نەبێت بۆ وتن. لەوانەیە دوو هاوبەش بدۆزیتەوە، کە زۆر شتی هاوبەشیان نییە، بەڵام ئەگەر یەکێکیان دەست بە گفتوگۆیەک بکات، ئەوا بە ئاسانی بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک بەردەوام دەبن، لەوانەیە دوو کەس بدۆزیتەوە، کە گرنگپێدانی هاوبەشیان هەیە، بەڵام بە کەمی گفتوگۆبکەن، وەک ئەوەی بەربەستێکی نەبینراو لە نێوانیاندا هەبێت.

- بەهای زیادکراو:

ئایا هەستدەکەیت، کە ئەم کەسە زیادکردنێکی کردارییە و، بەشداریدەکات لەوەی، کە بتکاتە لەبەرگیراوەیەکی باشتری خۆت؟

- بیروباوەڕی ئاینی و چینایەتی کۆمەڵایەتی:

ڕەنگە دوو کەس لە بیروباوەڕەکانیاندا جیاواز بن، بەڵام جیاوازییەکە بەربەست دروستناکات ئەگەر پەسەندکردن و ڕێزگرتنی یەکتریی لەگەڵدا بێت، من دژی گفتوگۆی وشیارانەی بەرهەمدار نیم، بەڵام مشتومڕ و هەڵچوون بۆ سەلماندنی ئەوەی، کە کێ خاوەن بیروباوەڕە دروستەکەیە، ئەوە مەترسیدارە.

جیاوازی چینایەتی کۆمەڵایەتی یاسای بیروباوەڕی بەسەردا جێبەجێدەکرێت.

- تەمەن:

من به هیچ شـــێوەیەک تەمەن بە ئاســـتەنگ نازانم، چونکە ڕەنگە هەرچەندە مرۆڤ ژمارەی ســـاڵەکانی تەمەنی زیاتر بێت، ئەزموونی کەمتر بێت و، ئەمەیش پێگەیشـــتنی هزری، ســـۆزداری و ڕەفتاریی کەمدەکاتەوە و، مەرج نییە پێگەیشـــتن ببەســـترێتەوە بە تەمەنەوە و، هەمان شـــتیش بۆ وشـــیاریی مرۆڤ و قووڵیی لە تێڕوانینی بۆ ژیان دەگونجێت.

- ماددە (پارە):

دەبێت جیاوازی بکەیت لە نێوان ڕژد و خاوەن گرێی ماددە (پارە)، چروک و بەخشندە.

گفتوگۆی ئەم وردەکاریانە لە (پرسیاری گرێی ماددە(پارە)دا دەکەین).

ئامانج دەســـــتەبەرکردنی هەموو ئەو تایبەتمەندییانە نییە، کە لەم کەســـەدا بە دوایدا دەگەڕێیت، هەرگیز کەســـێکی نمونەیی نادۆزیتەوە، بەڵکو پێویســـــتە ســـــەرەتا بزانیت چیت دەوێت و، بە شـــــێوەیەکی ڕاســـتگۆیانە بڕوانیتە لایەنی بەرامبەر و پەســـەندیبکەیت و، تێبگەیت، کە ناتوانیت ئەو خوانە بگۆڕیت، کە خۆشیدەوێت، یان لەسەری ژیاوە.

- چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینە:

"دەزانم من و دەزگیرانەکەم هیچ جۆرە گفتوگۆیەکمـــان نییە، بەڵام فێری ئەو شـــتانە دەبم، کە جێگەی بایەخن لە لای ئەو، لە تۆپی پێ و ئۆتۆمبێل، بۆ ئەوەی گفتوگۆ دروســـــتبکەم" = ئەگەر گرنگیپێدان لە نـاخەوە خودکارانە نەبێت، ئەوا گفتوگۆکە چێژبەخش نابێت، چونکە دوا خەمی تۆ لەم جیهـانەدا ئەوەیە، کە ڕۆنـاڵـدۆ چۆن گۆڵەکەی تۆمـارکرد، یـان جۆری ئەو تـایە چییە، کە بۆ ئۆتۆمبێلە نوێیەکەی بەکـاریـدەهێنێت. خۆت فریومەدە، پێویســـــتە لەلایەن هەردوولاوە کۆشـشـێک هەبێت بۆ دروسـتکردنی هەڵوێسـت و چالاکیی هاوبەش،

یان خوێندنەوە، ئەمەیش ئەگەر لە بنەڕەتەوە سەرنجڕاکێشان و ئاسودەیی هەبێت، بەڵام ئەگەر نەبوو، ئەوا ڕەنگە ئەمە نیشانە بێت بۆ ئەوەی، کە ڕەنگە ئەمە هاوبەشێکی گونجاو نەبێت.

"ئەو لەگەڵ مندا چەقاوەسوو و قسەڕەقە، زیاتر لە جارێک بە گەمژە و سارد ناوی بردووم، بە وشەی وەک قەڵغانلووت گاڵتەی بە شێوەم دەکرد، بەڵام دواتر داوای لێبوردن دەکات و بۆم ڕووندەکاتەوە، کە ئەوە تەنها گاڵتەیەک بووە، یان ساتێک لە توڕەیی" = زۆرجار گاڵتەجاڕی و توڕەیی دەروازەیەکن بۆ هەستە چەپێنراوەکانی مرۆڤ و ڕاستییە شاراوەکان ئاشکرادەکەن، بۆیە پشتگوێی مەخە و وامەزانە تەنها ڕستەیەکی ڕاگوزەرە و، وەک ڕەفتارێکی ڕاگوزەر مەڕوانە گاڵتەجاڕیی بێڕێزی، بەڵکو شرۆڤەکاربە و بزانە، کە هەر ڕەفتارێکی ڕاگوزەر بە شێوەی ڕەهەندێکی دیاریکراو لە کەسێتیی ئەوی تردا ڕەنگدەداتەوە. ئەگەر لە تۆڕینگەکەمدا منت بینی، کە قاوەچییەکە بە پەسنی ڕەگەزپەرستانە ناودەبەم و، کاتێک ڕووبەڕوومبوویەوە، بیانووم بەوە هێنایەوە، کە تووڕەبووم، یەکەم: پێویستە بزانیت، کە من وەک مرۆڤێک ڕەگەزپەرستم و ئەمە تەنها ڕەفتارێکی ڕاگوزەر نییە، دووەم: توڕەیی ڕووی ڕاستەقینەی منی لە ناخەوە ئاشکراکردووە.

- نیشانە سورەکان، ئەگەر لە مانگەکانی یەکەمدا تێبینییتکرد، پێویستە زۆر وریا بیت و ماناکانیان بزانیت:

دەرکەوتنی ئەم نیشانانە لە سەرەتاوە، ئەو قۆناغەیە، کە کەسەکە هەوڵی نەخشاندنی باشترین وێنەی خۆی دەدات، لە شێوەیەکی کەم و ناڕووندا دەبێت، بەڵام پێویستە لەوە تێبگەیت، کە ڕاستی زۆر لەوە خراپترە و لە ژێر پەردەی ئەم زمان چەرخانەدایە، بۆیە بە شێوەیەکی

ڕووکەش مەڕوانە شستەکان بۆ ئەوەی دواتر پەشیماننەبیتەوە، هەر کەسێک لە سەرەتادا ئاستی تورەیی لە نێوان ٥/١٠ دا بێت، ڕەنگە مانای ئەوە بێت، کە تورەیی ڕاستەقینەی لە نێوان ٨/١٠ دایە لە ڕاستیدا و، لەسەر ئەم شێوازە پێوانە بکە.

. پاڵنەری هەستەکان و، زیادەڕەویکردن لە پیاهەڵدان و، بەردەستبوونی زیادەڕەویتێداکراو.

فریودانی سۆزداری، یان ڕەفتاری ناپێگەیشتوو.

. نادڵنیایی و پێویستی.

دڵنیای، کە خۆشتدەوێم؟ ئایا وازملێناهێنیت؟ بۆچی ئەمڕۆ پێتنەگوتم خۆشمدەوێی؟ بۆ زیاتر لە دوو ڕۆژە داوای چوونەدەرەوەت لێنەکردووم؟

. گفتوگۆی سێکسی و دۆستانەی خێرا.

ئاماژەیە بۆ ئەوەی، کە کەسەکە بەرەو پەیوەندییەکی سەرپێیی، یان نیمچە پەیوەستبوون دەڕوات و، زۆرجاریش بەرەو پەیوەستبوونێکی تەواو ناڕوات.

ئەمە یاسایەکی جێگیر نییە، بەردەوام بە گۆڕانی پێدراوەکانی دۆخەکە و بیروباوەڕی دوو هاوبەشەکە دەگۆڕێت، بەڵام ئەگەر ئاراستەکردنت لە پەیوەندییەکەدا بۆ پەیوەستبوونێکی زیاتر بێت، ئەوا پێویستە سنورەکانت سەبارەت بە سێکس ڕوون بێت. پرسیارێک، کە ژنان زۆرجار دەیکەن: ئەگەر ڕێگەی پێبدەم بە هەندێک زیادەڕەویی هەستیی، ئایا بیر لەوە دەکاتەوە، کە هاوسەرگیریم لەگەڵدا بکات؟

هەر وەک لە لایەنی زانستییەوە باسمکرد، دەوروبەری چەند مانگێک لە پەیوەندی، جۆری پەیوەندییەکە دیاریدەکات، بەڵام تێبینیم لە

کۆمەڵگەی عەرەبیدا ئەوەیە، کە ئەگەر زیادەڕەوی لە پەیوەندی لەگەڵ کچێکدا ڕوویدات، زەحمەتە، کە کوڕەکە هاوسەرگیریی لەگەڵدا بکات، ڕەنگە بەردەوامی بە پەیوەندییەکە بدات و لەگەڵیدا بمێنێتەوە، بەڵام بە پێی گرێبەستی هاوسەرگیری نا، چونکە بە پێی بیروباوەڕی زۆرینە، ئافرەتەکە دەیخاتەژێر ئەو پۆلێنبەندییەی، کە هەمان شت لەگەڵ کەسێکی تریشدا دەکات، بەم هۆیەوە کەسێکی نەگونجاوە، ئەم پۆلێنکردنە لەسەر بنەمای بیروباوەڕی کەسی خۆی دانراوە و پۆلێنکردنێکی گشتی نییە.

قسەکردن و نووسین دەربارەی سێکس کارێکی قورسە، چونکە لە پیرۆزییەکانی کۆمەڵگا دەدات، بەڵام ئەرکی من وەک پزیشکێک تەنها ڕوونکردنەوەی وێنە و لایەنە زانستییەکەیە، بەڵام ڕێز لە بیروباوەڕی هەموانیش دەگرم.

. زیادەڕەویکردن دوای دانانی سنور.

گریمان لە خاڵێکی دیاریکراودا ڕاتگرتووە و بۆت ڕوونکردۆتەوە، کە ڕێگە بەم شێوازە، یان ڕێگا نادەیت لە مامەڵەکردندا، ئەگەر هەمان ڕەفتاری دووبارەکردەوە، ئەمە مانای ئەوەیە، کە گرنگی بە سنورە کەسییەکەت نادات و، ئەمەیش بەو مانایەیە، کە ئەم ڕەفتارە لە درێژمەودادا کۆتایی نایەت، بەڵکو زیاددەکات.

. پەیوەندیی پێشوو.

ماوەکەی: ئەگەر پەیوەندیی پێشووی لە ماوەیەکی نزیکدا، کە لە مانگێک زیاتر نەبێت، کۆتایی هاتووە، ئەوا بە ئەگەری زۆر پەیوەندییەکەی لەگەڵ تۆدا پەیوەندییەکی قەرەبووکەرەوەیە (پرسیاری پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی).

قســەکردن لەســەر هاوبەشــی پێشــووت بە خراپە: گلەیی و گازندەی چەندبارە و چەندێتیی ئەو ئازارەی بە هۆیەوە تووشی بووە.

. تووڕەیی و هەڵچوونی خێرا.

تووڕەیی وەکو زۆرینە پێیانوایە، تەنیا سـروشـتێکی نائاسـایی نییە، لە ڕاستیدا واتایەکی قووڵی هەیە، کە پەیوەستە بەو هەڵچوونە هەستییە چەپێنراوانەی، کە کەســەکە بەدەســتییەوە دەناڵێنێت، چەپاندنی خەم، ترس، داڕوخــان و تەنگوچەڵەمە لەوانەیە لە شــــێوەی تووڕەییــدا دەربکەوێت، کەســی تووڕە پێویســتە ملکەچ بێت بۆ شــیکاریی نهێنیی کێشـــەکە و، تەنها جێبەجێکردنی هەندێک ڕاهێنان لە گووگڵ درایڤدا بەس نییە بۆ ئەوەی پێیوابێت لە ڕێگەیانەوە چاکدەبێتەوە.

. غیرەی نادروســتی خۆســەپێنیانەی خاوەندارێتیکردن، ڕەنگە وەک گومان دەربکەوێت.

غیرەکردنی دروست هەستێکە، کە دەتەوێت تایبەت بیت لە ژیانی ئەو کەسەدا و، بە شێوەیەکی تایبەت مامەڵەت لەگەڵدا بکات و، هیچ جۆرە خۆسەپاندن، یان جڵەوکردنێکی لەگەڵدا نەبێت. نموونە:

"لە نانخواردنی نیوەڕۆی خێزانەکەمدا، هاوســەرەکەم ســەرســامیی خۆی بۆ ئاســـتی وەرزش و ڕاهێنانەکانی براکەم دەربڕی و، چۆن کارێکی ناوازە و سەرکەوتووی بۆ خۆی دروستکردووە، دەزانم ئەمە شتێکی ئاساییە، بەڵام هەستمکرد بەوەی، دەمەوێت تاکە کەس بم، کە ســەرســامبێت بەو کارەی، کە دەیکەم" = ڕەنگە غیرەی دروســت لە هەندێک کاردا ناژیرانە بێت، لەم نموونەیەدا ئەم پیاوە ڕەنگە هەست بە جۆرێک لە خاوەندارێتی، یان جۆرێک لە لاوازی و کەمی لە ناوەوەیدا بکات، بەڵام لێرەدا ئامانج شــیکردنەوەی ڕەهەندەکانی هەســتەکەی نییە، گرنگ ئەوەیە، کە پەیی بەم هەســتانە بردووە و، پێویســتە بە

ڕێگایەکی گونجاو گوزارشـتیان لێبکات، وەک: "هاوسـەرەکەم، دەزانم ئەوەی، کە من دەیڵێم نـاژیرانەیە و، دەزانم، کە تۆ هیچ هەڵەیەکـت نەکردووە، بەڵام هەستم بە غیرەکرد لە سـەرسامبوونت بە براکەم و، نامەویت هەستەکانم بچەپێنم". ئەوکات وەڵامی ئافرەتەکە بەم شێوەیە دەبوو: "لە هەسـتەکانت تێدەگەم و، بە دڵنیاییەوە دەیشـزانیت، کە مەبەسـتم هیچ نەبووە". کارەکە بەبێ هیچ پاسـاوێک کۆتایی دێت، چونکە هەمیشە هەستەکان پێویستیان بە پاساوی ژیرانە نییە.

تێبینیبکە هیچ جڵەوکردن، فەرمـان و ڕق و کینەیەکی تێدا نییە. لە ڕووی دەروونشـیکارییەوە پەیوەسـتبوون بە کەسـێکەوە مانای ئەوە نییە، کە بە کەسێکی تر سەرسامنەبێت، بەڵکو مانای ئەوەیە، کە تۆ لە دۆخی بێنیازیدایت بە کەسانی تر. بۆ ڕوونکردنەوە، سەرسامبوون و سـەرنجڕاکێشـان دوو زاراوەی جیـاوازن لە یەکتر، دەتوانیـت سەرسامبیت بە زۆر کەس لە کاتێکدا تەنها پەیوەستیت بە کەسێکەوە، لەوانەیە کەسێک ببیت، کە بە بیروبۆچوونی سەرسامبیت و، کەسێکی تر بە ڕێکپۆشییەکەی، سـەرسامبوون شـتێکی ئاسایی و سروشتییە، بەڵام هەبوونی سـەرنجڕاکێشـییەکی سـۆزداری شـتێکی جیاوازە و، هـاوکێشـەکە دەگۆڕێت و، ئـامـاژەیە بۆ ئەوەی پەیوەندیت لەگەڵ هاوبەشـەکەتدا لە مەترسـیدایە، بەڵام سـەبارەت بە سـەرنجڕاکێشـیی سـێکسـی، بابەتەکە ئاڵۆزە و بەندە بەوەوە، کە ئایا تۆ بە دەسـت گرێیەکەوە دەناڵێنیت لە شـێوە و فرەپەیوەندێتیدا؟ وردەکارییەکان لە (پرسیاری گرێی سێکسی)دایە.

هەمان بارودۆخ، ئەگەر کەسـەکە خاوەن غیرەی خۆسـەپێنی بوایە، گوزارشـتلێکردنەکەی بەم شـێوەیە دەبوو: "دانیپێدابنێ پەیوەندیت بە براکەمەوە چییە؟ تێبینیی نیگـاکـانی نێوانتـانم کرد و، چـاودێری ئەکاونتی واتس ئاپەکەتم کرد و، گفتوگۆ درێژەکەتانم سـەبارەت بە

وەرزش بینی، تێبینیشـمکرد لە بەردەمیدا بەمەبەسـت زیادەڕەوی لە مـاکیـاژدا دەکەیـت و، لەم دواییـانەشـــدا زیـاتر دەچیتەدەرەوە، لەمڕۆیشـەوە یاسـا ئەوەیە، کە لەمڕۆ بەدواوە قسـە لەگەڵ براکەمدا نەکەیتەوە و، ژمـارە نهێنیی هەموو ئەکـاونتەکـانیشــتم لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان پێبدە، بۆ ئەوەی دڵنیابم لەوەی، کە یاریم پێناکەیت.

لێرەدا سـەرنجی شـێوازی تۆمەتبارکردنی ڕاستەقینە بدە، کۆمەڵێک لە تۆمەت و گریمـانە، کە لەسـەر بنەمـای ئەنـدێشـەی هەسـتی خۆبەکەمزانین، نادڵنیایی و ناشایستەیی پیاوەکە دامەزراوە.

. کاردانەوەکان لە کاتی کێشەدا.

- زۆر گرنگن لە ئـاشـکراکردنی ڕاسـتییەکـانی مرۆڤ "مرۆڤی پێگەیشتوو هونەری لەخۆگرتن دەزانێت"

- کینەرکێ = ناپێگەیشتوو.

- قوربانی = کەسێتیی لاواز.

- بێدەنگ مامەڵەکردن، یان مامەڵەکردنی وشـک "دەسـتپێشـخەری نـاکـات بۆ چـاکسـازی و مـانـای داوای لێبوردنیش نـازانێت" = خۆپەرست، یان ناپێگەیشتوو.

- پەراوێزخسـتنی کێشـەکە وەک ئەوەی هیچ ڕوویندابێت = بێباکە، یان ناپێگەیشتووە.

- سەرکۆنەکردنی پێچەوانە = خۆپەرست.

. بێباکیی گشتی.

- کەمیی دەستپێشخەرییەکانی.

گوێ ڕانادێرێت و هەستناکەیت، وەک کەسێک گرنگی بە ناسینی تۆ دەدات، یان خاوەن حەزی کنجکۆڵی(فزولی)یەکە بەرامبەرت.

- کاتی گرفت و کێشەکان لەخۆگرنییە.

هەر کاتێک داوای لێدەکەیت لەگەڵتدا بچێتەدەرەوە، یان پێکەوە قسەبکەن، هەمیشە بیانوو دەهێنێتەوە، کە سەرقاڵە و کاتی نییە، یان هەر بیانوویەکی تر.

سـاردە لە پەیوەندیدا، هیچ پەرۆشـییەکی نییە، وەک ئەوەی ناچارکرابێت.

- چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

"دوای ئەوەی مارەبکردم، ڕێککەوتین، کە دەستگیرانداریەکە بۆ ماوەی ۷ مانگ بێت، لە دوو مانگی یەکەمدا دەستپێشخەریی دەکرد بۆ پەیوەندیکردن و چوونەدەرەوە، بەڵام دوای ئەوە تەنها لە ڕێگەی کورتە-نامەوە قسەی لەگەڵدا دەکردم و، بە شێوەیەکی بەرچاو پەیوەندیکردنی کەمکردەوە و هەر کاتێک داوای قسەکردنم دەکرد لەگەڵیدا، داوای لێبوردنی دەکرد، بەم شێوەیە تەنها نامەی لە جۆری: بەیانیت باش و شەو شادی دەنارد. هەستناکەم، کە گرنگی بە قسەکردن لەگەڵم، یان ناسینی هاوبەشی ژیانی خۆی بدات، باوکم ئامۆژگاریمدەکات، کە زیاتر من دەستپێشخەر بم و وایلێبکەم خۆشیبوێم، بەڵام هەستناکەم ئەنجامدانی ئەم کارە شتێکی دروست بێت" = لە چیرۆکێکی وەک ئەمەدا، ڕوونە، کە پیاوەکە دامەزراوەیەکی هاوسەریی دەوێت، نەک پەیوەندییەکی سۆزداری، کە بە هاوسەرگیری کۆتاییهاتبێت، هەر لەبەر ئەم هۆکارەیش گرنگی نادات بە دروستکردنی سۆزێکی قووڵ لەگەڵیدا و، هەوڵی شتێک دەدات، کە کەمترین کۆشش و ماندووبوونی بوێت.

"دوای دوو ســـــاڵ لە هـاوســـــەرگیریمـان، بیرکردنەوە و تێڕوانینی هاوسـەرەکەم گۆڕا و، دەسـتیکرد بە گەڕان و پشـکنین و خوێندنەوە، بیروبـاوەڕە ئـاینییەکـانی گۆڕا و، وەرزشـــــیی لەشــــجوانیی لا خۆشـەویست بوو، هەروەها دەسـتیکرد بە هاوڕێیەتیکردنی کچان، لە کاتێدا ئەمانە لە خوو و ڕەوشـتی ئەو نەبوون، لە قسـەکردن لەگەڵمدا سـاردبووەوە، ڕەخنەی لە بیروباوەڕەکانم دەگرت و، هیچ گرنگیی بە بوونم نەدەدا" = لەم چیرۆکەدا پیاوەکە دەستیکردووە بە لەدەستدانی گرنگیدان بە هاوبەشـــەکەی، چونکە وەکو مرۆڤێک دەســـتیکردووە بە گۆڕانکاری و، تێڕوانینی بۆ جیهانی ڕاسـتەقینە گۆڕاوە و، هەسـت بە نەگونجان دەکات لەگەڵ هاوبەشەکەیدا، هەروەها پەسەندکردنیشی بۆ هاوبەشـەکەی لەدەسـتداوە و، گرنگیدانیشـی نەماوە بۆی، لەبەر ئەمە دووبارە و چەندبارەی دەکەمەوە، کە لە ڕاســــتیدا هیچ پەیوەندییەک هەمیشـەیی نییە و، مرۆڤ دروستکراوێکی گۆڕاوە، تەنانەت زۆرینەی خانەکانی لەشـیشـی لە ماوەی دووسـاڵدا دەگۆڕێت، لە قسـەکردنمان دەربارەی ڕێکارەکانی پەیوەندی، تێبینی ئەوە دەکەیت، کە من پێداگرم لەســــەر ئەوەی، کە دەکرێت ســــاڵانە پێداچوونەوە بە ڕێکارەکانیدا بکرێت.

- مرۆڤ چۆن باسـی مرۆڤ و سـروشـتی تێڕوانین و مامەڵەکردنیی لەگەڵیاندا دەکات.

"بالاگەری، خۆبەزلزانین".

- خێزانەکەی لە هەموو کێشە و گرفتێکی بچوک و گەورەوە بئاڵێنێت.

هەر کەسێک باسـی وردەکارییەکانی پەیوەندییەکەی بۆ دایک و باوکی بکات، یان دایک و باوکی هاوبەشـــەکەی ئاگاداربکاتەوە لەوەی، کە لە

نێوانیاندا ڕوودەدات، ئەوە کەسـێکە، کە هیچ لە ئەلفوبێ و بنەماکانی پێگەیشتن نازانێت.

- باس لە گۆڕانکارییت دەکات لە داهاتوودا.

- ڕێکارەکانی پەیوەندی:

ئەمانە ڕێککەوتنی ناژیرانەن لە نێوان هەردوو هاوبەشـەکەدا لەو دابونەریـت و خوو و ڕەوشـت و ڕەفتـارانەی، کە ڕەنگە لە پەیوەندییەکەدا ڕەتبکرێنەوە، یان پەسـەندبکرێن. سـاڵانە دووبارە پشکنین و بەدواداچوونیان بۆ دەکرێتەوە، چونکە وەکو ڕوونمکردەوە مرۆڤەکان بوونەوەری گۆڕاون.

پێویسـتە لە ماوەی یەکترناسـیندا هەفتانە دەرگای گفتوگۆ بکەیتەوە سـەبارەت بەوەی، کە حەزت لێیە و سـەرسـامیت پێی، هەروەها ئەوەی، کە لەوی تردا ڕەتیدەکەیتەوە و، بزانیت، کە ئایا دەتوانێت ئەم خووەت پەسـەندبکات، یان نا و، لەسـەر بنەمای کەڵەکەبوونی ئەم گفتوگۆیانە، وردە وردە ڕێکارەکان ڕوونتر دەبێتەوە.

تەنانەت ئەگەر سەرنجڕاکێشان و هەڵوێستی خۆشەویستیش هەبن، مادام ڕێکارەکان بوونیان نەبێت، پەیوەندییەکە کۆتاییدێت، چونکە ئەوە پێوەرەکانە، کە ڕادەی پەسـەندکردنی پێکەوەژیانت لەگەڵ ئەوی تردا دیاریدەکات.

- نمونەیەک لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

"من پیاوێکی نەریتیم، قایلنابم، کە ژنەکەم پانتۆڵ لەبەربکات، یان هاوڕێی گەنجی هەبێت.

دەزگیرانەکەم ژنێکە لە خێزانێکی کراوەیە و بەم شـێوەیە ژیاوە، بە تەواوی داواکارییەکانمی ڕەتکردەوە، بەڵام لە کۆتاییدا قایلبوو،

هەرچەندە هەستتاکەم قایلبوونەکەی لە دڵەوە بێت، هەموو ڕۆژێک بیرمدەخاتەوە، کە شێوازی بیرکردنەوەی من هەڵەیە، هەروەها هاوڕێیەتی لە نێوان هەردوو ڕەگەزدا هەیە و، من پیاوێکی دواکەوتووم و، پۆشینی پانتۆڵ شتێکی ئاساییە و، ڕەتکردنەوەی من بۆ ئەو شتانە ئاماژەیە بۆ ئەوەی، کە من متمانەم بە خۆم نییە، ئەمەیش زۆر تووڕەم دەکات، بەڵام هیوادارم لەبیریبچێت و لە کۆتاییدا پێکەوە بژیین.

. وانەی یەکەم: ئەو پیاوێکە خاوەن کۆمەڵێک ڕێسای ڕۆنراوە لەسەر بیروباوەڕ و دابونەریتەکانی، ڕوونە کە پیاوەکە چی دەوێت و، دەیەوێت لەگەڵ هاوبەشێکدا بێت، کە بیروباوەڕە کەسییەکانی پەسەندبکات و پابەندبێت بەم مەرجانەوە و، ئەمەیش مافی خۆیەتی و، هاوبەشەکەیشی مافی ئەوەی هەیە ڕەتیبکاتەوە.

. وانەی دووەم: بێنەبەرچاوت ئەم دەزگیرانە شێوازی ژیانی خۆی و ئەو خوانەی بۆ چەندین ساڵ لە منداڵییەوە لەسەری ژیاوە گۆڕی، ئەمەیش کارێکی ناڕاستە و، زۆریش دڵنیام لەوەی، کە تەنانەت ئەگەر ئەم مەرجانەیشی پەسەندبکردایە، ئەوا بە پەسەندکردنێکی ڕووکەش دەبوو، بەڵام لە ناوەوە، لە لایەنی نائاگاییەوە ڕەتیدەکردەوە و، ئەم ڕەتکردنەوەیەیش لە شێوەی ڕەفتارێکدا دەردەکەوێت، کە ڕەنگدانەوەی چەپاندنی هەستەکانێتی، جا یان هەڵدەچێت، یان تووڕەدەبێت، یان بێڕێزیدەکات، یان بە قسەی ناشیرین پلاری تێدەگرێت، یان بە دەست هەستیارییەکی زۆرەوە دەناڵێنێت.

. وانەی سێیەم: دەزگیرانەکە پێیوابوو، کە بە ڕێگایەکی ژیرانە شێوازی بیرکردنەوەی خۆی بگۆڕێت، ئەمە ئەو تەڵەیە، کە تێیکەوت، ڕەنگە هەندێک لە بیروباوەڕ و دابونەریتەکان ناژیرانە بن، کە لە منداڵیمانەوە وەک ڕاستییەکی ڕەها وەریاندەگرین و لە ڕێگەیانەوە

دەروانینە جیهان، کەم کەس دەچنەناو قوولایی پرسیارەوە سەبارەت بەم بیرە بۆماوەییانە، گفتوگۆکەمان لەگەڵ ئەو سەبارەت بە هاورەگەزیی نێوان هەردوو رەگەز و لەبەرکردنی پانتۆڵ دەگۆرێت بۆ مشتومرێکی نەزۆک و بێ کەڵک و، پێویستە تەنها لەگەڵ ئەو کەسانەدا گفتوگۆبکەیت، کە بە دوای راستیدا دەگەرێن، چونکە حەزدەکات گفتوگۆ لەسەر ئەم بابەتانە بکات و، رەنگە بگەنە ئەنجامێکی بەرهەمدار، بەڵام لەم چیرۆکەدا دەبێت رێککەوتنێک دابرێژرێت، کە لەلایەن هەردوو لایەنەوە پەسەندبکرێت یان پەیوەندییەکە کۆتایی پێبهێنرێت، چونکە ئەو چەپاندنەی لە ئەنجامی پەسەندنەکردن و رەتکردنەوەی ناوخۆیی کچەکە بۆ کەسێتیی هاوبەشەکەی دێتەئاراوە، رۆژێک کۆتایی بە پەیوەندییەکە دەهێنێت.

- لە رووی پزیشکییەوە:

من پەیوەندییەکی پتەو لە نێوان هاوسەرگیریی نەریتی و برێکی زۆر لە گرێ دەروونییەکان و ترس و چەپاندنی سۆزداریدا دەبینم، هەموو ئەمانە دەبنە هاندەرێک بۆ زۆرێک لە نەخۆشییە دەروونی و جەستەییەکان، بە زۆری و بە تایبەت لای ژنان، چونکە ئەوان لایەنی زەرەرمەندی گەورەن لە کۆمەڵگەی نێرسالاریدا. "بەڵام هەمیشە وانییە و، بەندە بە بارودۆخەکەوە".

- لە رووی کەسییەوە:

گفتوگۆیەکم لە بیرە، کە لە نێوان من و یەکێک لە نزیکترین ئەندامانی خێزانەکەمدا روویدا، کاتێک لە سەرەتای کارەکەمدا لە بواری شێکاریی ژیرانەدا، پێیوتم، کە هەموو ئەوەی، کە دەیکەم کات بەفیرۆدانە و، بە تەنیا کۆمەڵگەم بۆ ناگۆردرێت و، باشترە ببمە پسپۆر لە نەشتەرگەری، یان پزیشکیی هەناوی، چونکە ئەوەی من

دەیکەم سودی نابێت، بەڵام لە قووڵایی ناخمدا هەڵگری پەرۆشییەکی ترســـناک بووم بۆ گەیاندنی ئەم پەیامە و ئەگەر یەک ڕۆژ گوێی لێمبگرتایە، بەس بوو، هەروەها ڕۆژێک ئەگەر وەکو داهێنەر نیکۆلا تێســـلا دەڵێت: "ئێســـتا بۆ ئەوانە، بەڵام داهاتوو بۆ منە". باوەڕت بە خۆت و ئەوەی، کە پێشـــنیاریدەکەیت هەبوو، ئەوا هێزێک لەگەڵتدا دەبێت، کە هەموو ڕاستییەک لە بەرژەوەندیی تۆ دەجوڵێنێت، هەرگیز پەرتووکی(کیمیاگەر)ی پاولۆ کۆیلۆ لەبیرناکەم، کە ڕۆحمی جوڵاند - بە توندی پێشنیاری خوێندنەوەی دەکەم- کاتێک وتی: "ئەگەر شتێکت ویســـت، هەموو گەردوون پیلانگێڕیی بۆ دەکات بۆ ئەوەی بێتەدی" نهێنیی ئەم باوەڕە ئەوەیە، کە من وشـــیاربووم بەوەی، کە کۆمەڵگە پێویستی بە بانگی بێداربوونەوە هەیە لەم بوارەدا و، دەزانم، کە زۆر کەس لە ژینگەکەماندا گەیشتن بە ئەنجامێکی هاوشێوەی ئەمە، بەڵام لەلایەن دەنگە دژەکانەوە گەمارۆدراون، بۆیە بـاوەڕبەخۆبوونیـان لەدەستداوە و لەناو کۆمەڵدا توانەوە.

بە هیوام لە ڕێگەی ئەم قســـانەوە پەیامێکی ڕوون بگەیەنم بە هەموو کەسێک، کە دەخوێنێتەوە، پەیامەکەیش ئەوەیە، کە من تەنها کەسێکی ئاســـاییم، کە باوەڕم بە خۆم هەیە لە جیهانێکدا، کە باوەڕبەخۆبوون تەنهـا بووەتە وشـــەی وتراو و، چەمکێک، کە لە پەرتووکەکـانـدا باســـدەکرێت و، هیچ پەیوەندییەکی بە ژیانی ڕاســـتەقینەوە نییە. باوەڕبەخۆبوون واتە ئەوەی، کە بزانیت، بەهای ڕاســـتەقینەی خۆت پێشکەشبکەیت و، چاوەکانت بە ڕوونی ئەو شتانە ببینیت، کە کەسی تر نایانبینێت.

. لە منداڵییەوە باوەڕم بە بیرۆکەی هاوســـەرگیریی نەریتی نەبووە و بەردەوام لە دایکم دەپرسی: "ئایا خۆشەویستی قەدەغەیە؟ ئایا بۆچی ئەوانەی یەکتریان خۆشدەوێت هاوسەرگیریناکەن؟"

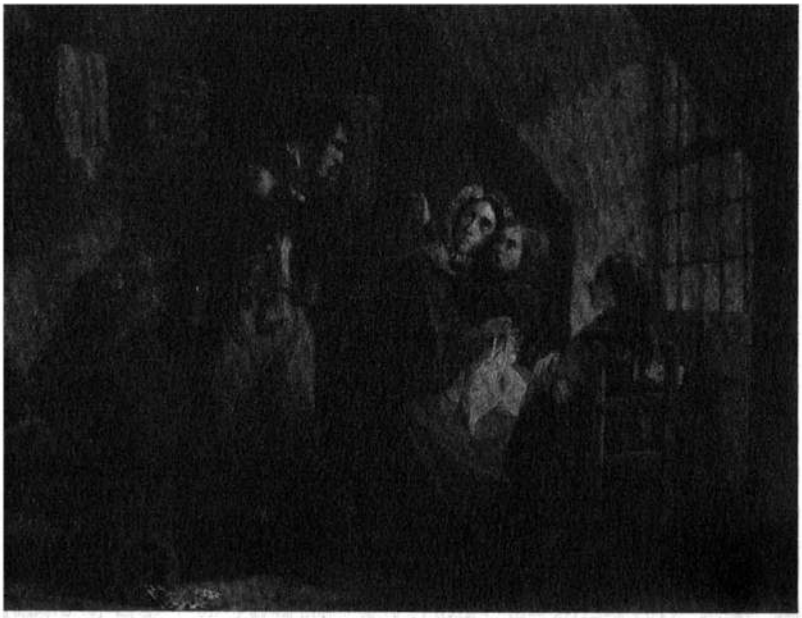
. پێویســتە وەک بەهایەکی زۆر بەرز مامەڵە لەگەڵ کاتەکانتدا بکەیت، بۆیە پێویستە دەستەبژێر بیت لە هەڵبژاردنی هاوبەشێکدا، کە لەگەڵتدا بەشداریبکات لە دروستکردنی ژیانێکی ڕاستەقینەی باشتر.

هاوبەشـێک، کە باوەڕت پێبکات، پەســەندبکات و هانتبدات بۆ ئەوەی ببیتە باشترین لەبەرگیراوەی خۆت، نەک ئەوەی، کە ئەو دەیەوێت.

لە ســـەختیدا بەرگەتبگرێت و لە دژوارترین بارودۆخەکانتدا لەگەڵتدا بوەســـتێت، مرۆڤێک، کە بەهـات دەزانێت و بەهـات زیاددەکات، لە هەڵبژاردنێکی وادا ســـازشـــەکە و بە کەم قایلمەبە، چونکە لەوانەیە زۆرت لەسەر بکەوێت.

. لەبیرمە ڕێنوێنیکارێکم، کە ڕاوێژکار بوو لە بواری دەروونپزیشـکیدا، هەمیشــە دووبارەیدەکردەوە، کە گرنگترین شـت دەسـتنیشـانکردنە، پاشان دەستنیشانکردن، پاشان دەستنیشانکردن، بەڵام ئەمڕۆ لەگەڵیدا ناکۆکم و وایدەبینم، کە شیکاری، پاشـان شیکاری، پاشـان شیکاری، لەوانەیە شـــیکاری ئەو ژمارە نهێنییانە بکاتەوە، کە ڕزگارتدەکەن لەوەی، کە نەخۆشـــبکەویـت، هەروەهـا لەوانەیە نەخۆشـــییەک چارەســـەربکات بەبێ ئەوەی پێویســـت بکات پەنا بۆ دەرمان ببەیت، ژنێک ســالانێکە دەســـەڵاتی بەســـەردا ســـەپێنراوە و بە ملکەچییەوە ژیـاوە و لەگەڵ کەڵەکەبوونی چەپـانـدنـدا، گەیشـــتووەتە خەمۆکیی تۆڕینگەیی، لێرەدا تەنها دەســـتنیشـــانکردن نهێنی نییە، بەڵام ئەگەر تێبگەیـت نهێنییەکە ئەو پەیوەنـدییەیە، کە لەســـەر گرێ ڕۆنراوە و، ئەگەر بتوانێت ڕووبەڕوویببێتەوە، ڕەنگە لە بەفیڕۆدان بوەســـتێت و، لەوانەیە لە خەمۆکییش ڕزگاری ببێت.

ئەمە یەکێکە لەو نمونە زۆرانەی، کە ڕەنگە لە پەرتووکی داهـاتوودا باسیبکەم.



دۆخی شەشەم:

خۆپەرست و هاوسۆز "وابەستەبوون بە زیادەڕەویکار":

- *پێناسەی دامەزراوەی هاوسەرگیری:*
- *ململانێی نێوان گرێی خۆسەپێنی و ملکەچی:*
- *جیاوازی نێوان خۆپەرست و هاوسۆز:*
- *فریودانی سۆزداری:*
- *وابەستەبوون بە زیادەڕەویکار:*
- *ترس لە جیابوونەوە:*
- *ترسلێنیشتنی ناوبەناو:*

(پاشـــكۆی چیرۆكی عادل و مەریەم ســـەبارەت بە هاوســـەرگیریی نەریتی)

من عادلم، تەمەنم ٣٥ ســـاڵە، هاوســـەرگیریمکردووە و، کەســـێکی فرەپەیوەندیم.

ژیـانی هـاوســـەرگیری. ژنەکەم نـاوی مەریەمە "دۆخی ململانێی مێینەبوون" بە کۆمەڵە یاسایەکی توند جڵەوی تەواوی وردەکارییەکانی ژیانی دەکەم.

"کەی دەچێتەدەرەوە و دەگەڕێتەوە، شـێوازی جلوبەرگەکەی، جۆری ئەو کـارەی، کە دەیکـات، نـابێت تێکەڵاوبێت، ڕێگریم لە تەواوکردنی خوێندنی مـاســـتەرەکەی کرد، چوونەدەرەوەیم لەگەڵ هـاوڕێکـانیدا ڕەتکردەوە و ســـەردانیکردنی خێزانەکەیشـــی ســـنوورداره و لە هەفتەیەکدا جارێکە، دەرماڵەیەکی کەمی پێدەدەم بۆ ئەوەی هەمیشـــە پێویســـتی بە من بێت، لە ماڵەکەمدا من خاوەن قســـەی یەکەم و کۆتاییم، هەرچییەکم بوێت بەســـەریدا دەســـەپێنم، جا قایلبێت، یان نا. پێویســـتە لەگەڵ ژناندا بە توندی مامەڵەبکرێت بۆ ئەوەی ڕێکببنەوە، ڕۆڵی ژن لە ژیاندا وەچەخستنەوە، خزمەتکردن، پاککردنەوە، شۆردن و گرنگیـدانە بە منـداڵ، پەلەمکرد لە وەچەخســـتنەوە، بۆ ئەوەی ســـەرقاڵی منداڵەکان بێت بۆم، هەروەها کوڕێکم بۆ بهێنێت تا ببێتە میراتگرم، هەمیشـــە وایلێدەکەم هەســـت بە کەمتەرخەمی بکات لەگەڵ من و منداڵەکاندا و، هەرەشـــەی جیابوونەوەی لێدەکەم ئەگەر بیر لە ملەجەڕێ بکاتەوە، بە وشـــکی و ســـاردی مامەڵەی لەگەڵدا دەکەم، چونکە کەســـێکی بێزارکەرە و، تەنهـا بە نـاچـاری نەبێت، بەرگەی دانیشـــتن نـاگرم لەگەڵیـدا، ئەویش لە کـاتی دەرچوونی هەفتـانەی منداڵاندا، هەندێک جار لەســـەر شـــتی پڕوپوچ کێشـــەی لەگەڵدا دروســـتدەکەم بۆ ئەوەی چەند ڕۆژێک قســـەی لەگەڵ نەکەم و بەبێ

ئەوەی وەرسمبکات، چێژ لە ژیانم وەربگرم، هیچ شتێک سودی نییە لەگەڵیدا، جگە لە فەرمان و هاوارکردن و هەندێک جاریش لێدان، لە پشـــووی کۆتایی هەفتەدا زۆربەی کاتەکانم لە کێڵگە، یان باخچە بە یاوەری ئەحلامی خۆشەویستم لەگەڵ هاورێکانمدا بەسەردەبەم.

من مەریەمم. دەزانم عادل پیاوێکە، ژیان ســـەختە لەگەڵیدا، بەڵام دەزانم، کە دڵێکی باشی هەیە، سەرەڕای هەموو جۆرە دەستدرێژی و زیادەڕەوییەک، کە لەگەڵمدا جێبەجێیدەکات، هێشـــتا خۆشـــمدەوێت، نکوڵی لەوە ناکەم، کە هەندێکیان مافی خۆیەتی و ناتوانم لەگەڵیدا گفتوگۆی لەسەر بکەم.

هەمیشە دەترسم ناپاکیم لێبکات، هاوڕێ نزیکەکەم هەوڵی قایلکردنم دەدات بۆ جیابوونەوە، بەڵام ترســـم لە ناوبانگ، منداڵەکان و ســـەقامگیریی خێزانەکەم هەیە و، ناتوانم لەگەڵ خێزانەکەمدا بژیم و، ڕێگەم پێنادەن لەگەڵ منداڵەکانمدا بە شـــێوەیەکی ســـەربەخۆ بژیم، دەترســـم پەشـــیمانببمەوە و بە تەنیا و بێ هاوبەش بم و، ئەویش لەگەڵ ژنێکی تردا ئاســـودە بێت و، دوای ئەوەی لە ڕووی داراییەوە ســـەقامگیربوو، پارەکانی بچێت بۆ ژنێکی تر، لەبیرمناچێت کاتێک دوای ئەوەی بە توندی لێیدام، بەجێمهێشـــت، لە کاتێکدا لە ماڵی خێزانەکەم بووم هەڕەشەی ئەوەی لێکردم، کە ناوبانگم لەکەداردەکات و منداڵەکانم دەبات، بە شێوەی دەمارگرتن پرسیاری ئەوەی لێکردم، ئەگەر من ناپاکیی لێبکەم و بمەوێت لە پێناو ئەو خۆشـــەویســـتە ئەندێشەییەدا جیاببمەوە.

لە یەکێک لە پەیوەندییەکاندا پێیوتم، کە چەندە خۆشـیدەوێم و، مانا و گرنگییم زۆرە لای و، هۆکاری لێدانەکەی ئەوە بوو، کە کاتێک گفتوگۆم دەکرد لەگەڵی دەنگم بەرزبووەوە و، لە ڕاســـتیشـــدا ئەمە ڕوویدا، ئەو ڕۆژە وایلێکردم هەست بە تاوانباری بکەم و، من دەبمە

هۆکـاری لەنـاوبردنی خێزانەکەمـان و، ئەویش دوعـای لێکردم و، تووشـی حەپەسـان بوو، کە توانیومە ماڵەکە بەجێبهێڵم، لە کاتێکدا کە متمـانەی پێم هەبوو، دوای ئەم ڕەفتـارەی، کە من نوانـدم، پێگە و شـوێنی خۆمم لە لای لەدەسـتدا، لەم ماوەیەدا، تووشـی ترسلێنیشـتنی ناوبەناو بووم، وەک لەلایەن پزیشـکە دەروونییەکەمەوە دەسـتنیشـانکرا و، دەسـتمکرد بە بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی.

- دامەزراوەی هاوسەرگیری:

زۆرێک لەوانەی پێشـــنیاری هاوســـەرگیری دەکەن، ڕەنگە ئامانجیان دروسـتکردنی دامەزراوەیەکی هاوسـەرگیری بێت، نەک پەیوەندییەکی سـۆزداری، بۆیە خوێنەری خۆشـەویسـت دەبێت ئاگاداری مەبەسـتی هاوبەشــــی ژیان و ســـروشـــتی ئەو پەیوەندییە بێت، کە بە دوایدا دەگەڕێیت، چونکە کەســــی بەرامبەر بە ڕوونی ڕایناگەیەنێت، کە ئەو دامەزراوەیەکی هاوسەریی دەوێت.

دامەزراوە، نائاگایانە لەســــەر گرێیەک ڕۆنراوە، کە لە کۆمەڵگادا بە میرات ماوەتەوە لەســــەر ڕۆڵێکی جێگیر بۆ هەموو ژن و پیاوێک بە ماف و ئەرکەوە، چونکە پەیوەندیی سۆزداری پێویستە لەسەر بنەمای گرنگیپێدانی خودکـارانە ڕۆبنرێت، نەک نـاچـاری. ئەگەر بمـانەوێت خۆشـەویسـتیی ببەخشـین، ناتوانین، چونکە پێویسـتی و ئەرکێکە، ئەوە هەســـتێکە، کە لەســـەر کەڵەکەبوون ڕۆنراوە و، بە شـــێوەیەکی خودکارانە پێشـــکەشـــدەکرێت. ئەم چەمکە لەلایەن بیرمەند ئیبراهیم ئەلبلێحییەوە پێشنیارکراوە، سـەبارەت بە کار و چۆن ئەو کارەی، کە لە ئەنجامی پەرۆشـــییەوە بێت، لەوانەیە جێدەســـت و کاریگەرییەکی بێهاوتای هەبێت.

جاران پیاو بوو، که کاری دەکرد و ژن منداڵی دەبوو و، گرنگیی بە منداڵەکانی دەدا و، ئەمەیش تاکە کاری ئەو بوو، بەڵام مرۆڤ لەم گەردوونەدا دروستبوو بۆ دۆزینەوە و سەلماندنی خودی خۆی و، کارکردن بنەمایەکە بۆ بەدیهێنانی خود و ڕۆچوون لە تامەزرۆییدا. ژیریی نائاگاییمان بە شێوازێک داڕێژراوە، که ئاراستەی ئامانجێکی ڕوون بێت، که مانا بە ژیان دەبەخشێت، ژنانی عەرەبیش دەستیانکردووە بە چارەسەرکردنی بابەتەکە و گەڕانەوە بۆ شوێنی کارکردن و، گەڕان بە دوای خولیاکانیاندا، بەڵام پاشماوەی ئەو ڕۆڵەی، که بەبێ بژاردەی خۆیان پێیاندراوە، هێشتا ماوە و، گرێ شاراوەکە هێشتا ئاماژەیە بۆ ئەوەی، که ژن تەنها بەخێوکەری منداڵن. هەرچەندە ئەمڕۆ ژنیش وەکو پیاوان خاوەنی کاری خۆیەتی، کەواتە ئایا بۆچی ڕۆڵی بەخێوکردن لە نێوان دایک و باوکەکاندا نەبووەتە هاوبەشی لە کاتێکدا ئەوان لە دۆخی یەکسانیدان سەبارەت بە کار؟ هەر بۆیە دەبینیت زۆرێک لەو پیاوانەی نێرساڵارییین ڕقیان لەوەیە، که دەسەڵاتی نێرساڵارییان لێبسەنرێتەوە، بۆیە بەربەرەکانێی هەموو شتێک دەکەن، که پەیوەندی بە کار و خوێندنی ژنانەوە هەیە، لە ترسی ئەوەی، که یاخیببن لێیان و پێویستیان پێیان نەمێنێت، لە کاتێکدا پیاوێکی ڕاستەقینە بەرگری لە مافی ژن دەکات بۆ ئەوەی بەو شێوەیە بژی، که خۆی دەیەوێت و هەڵبژاردنەکانی پەسەنددەکات، چونکە ئەو کەسێکی هاوتای دەوێت، نەک کەسێکی ملکەچ و خاوەندار، که خزمەتیبکات و لەبەر پێویستی لەگەڵیدا بمێنێتەوە.

خوێنەری ئازیز، ڕەنگە تۆ وا بیربکەیتەوە، که من لەو شتانەی دەینووسم، لایەنگری ژنان بم، بەڵام مرۆڤێکی ڕاستەقینە بەرگری لە هەموو کەسێک دەکات، که چەوسێنرابێتەوە، یان زۆر و کەم مافەکانی بە تەواوی دەستەبەرنەکرابێت.

من دژی ئەوە نیم، کە ژنێک بیەوێت ژنی ماڵەوە بێت، بە تایبەتی دوای ئەوەی بە ڕادەی پێویست ئاگاداری ڕەهەندەکانی ئەم بژاردە دەبێت و، پێویستە ئەم بەخێوکەرییەیش بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بێت، نەک تەواوی تەمەن و بە مەبەستی ئامادەکردنی منداڵ بێت بۆ ژیان، چونکە ڕۆژێک بەبێ کار و پەروەشی خۆی لە ناوەڕاستی تەمەنیدا دەبینێتەوە و، منداڵەکان گەورە بوون و بە ژیانی خۆیانەوە سەرقاڵن، بەڵام من دژی ئەوەم، کە ببێتە چارەنووسێکی بڕاوە بۆ هەموو ژنێک و بە ناچاری ئەم ڕۆڵەوە ببینێت.

با لەگەڵ توێژەری بواری زانستی ئاینەکان و مێژوو خەزعەل ئەلماجدی هەنگاوێک بچینە دواوە، وەک ڕوونیکردووەتەوە، کە مرۆڤ لە ماوەی پێش ٥٠٠٠ ساڵ پێش زایین لە کۆمەڵگەیەکی دایکسالاردا بوون، کە تێیدا پیاو شوێن ژن دەکەوت، چونکە پیاوان پێیانوابوو، کە ژن خاوەنی نهێنیی گەردوونە، ئەوە ژنە، کە منداڵی دەبێت - زاوزێکردن بڕبڕەی پشتی ژیان بووە و پیرۆزترین شت بووە لە سەردەمی کۆندا، چونکە دەستەبەری بەردەوامیی جۆری مرۆڤ بووە- بەم شێوەیە ئافرەتان تا ئاستێک پیرۆزدەکران و، ناوی ئەو خوداوەندانەی دەیانپەرست ناوی ژنانەیان لێدەنان، وەک: (عەشتار و ئیزیس) پاشان (سەردەمی مس و بەردینی(برۆنز)) هات و، کاتێک پیاوان ئاگاداری ڕۆڵی کاریگەری خۆیان بوون لە پیتاندندا، کودەتای نێرسالاری ڕوویدا بەسەر ژناندا و، لەبەرئەوەی پیاو دەیزانی، کە بە زۆری هێزی جەستەیی لە ڕووی زیندەوەرزانییەوە لە بەشی پیاو خۆیەتی، هەستا بە ملکەچکردنی ژن و پەراوێزخستنی ڕۆڵیان و کردنیە هاوشێوەی ئەو کاڵایانەی، کە خاوەندارێتییان دەکات، تا ئەو ڕادەیەی، کە گرێبەستی هاوسەرگیری لەو کاتەدا هاوشێوەی گرێبەستی کڕین و فرۆشتن بوو، هەروەها زۆرێک لە فەلسەفە و

بیروباوەڕ و دابونەریتە کۆمەڵایەتییەکان کەوتنەژێر کاریگەریی ئەم کودەتا نێرسالارییەوە.

هێشتا بە ڕوونی کاریگەریی ئەوەی لەو سەردەمەدا ڕوویداوە لەسەر کۆمەڵگاکانی ئەمڕۆمان دەبینم، خۆسەپێنیی نێرسالاری و ملکەچیی ژنان بووەتە هێمای ئەم گرێ شاراوەیە، هەروەها بۆ دابەشکردنی ماف و ئەرکەکان تێیدا، پیاو دەستەبەری تێچووەکان دەکات و ئافرەتیش دەستەبەری گرنگیپێدانی منداڵەکان. سێکس وەک ماف و ئەرکێک جێبەجێدەکرێت و بەزۆرییش هەڵگری هیچ پەرۆشییەک نییە، ئەوەندەی هەڵگری بەتاڵکردنەوەی حەز و ئارەزووە سێکسییەکانە، ناپاکیی سۆزداری و سێکسی لەم دامەزراوەیەدا زۆر بەربڵاوە، چونکە ئەمە دامەزراوەیەکە، نەک پەیوەندی و ئەوەی لەسەر پابەندبوون (ئەرک و ماف) ڕۆبنرێت، هەموو جۆرە ئامەزرۆییەک دەکوژێت.

- گرێ خۆسەپێنی(باڵادەستی):

جڵەوکردنی وردەکارییەکانی ژیانی کەسێکی دیکە بۆ ئەوەی لەگەڵ حەز و ئارەزووەکانی تۆدا بگونجێت، ئامرازێکە هیچ پەیوەندییەکی بە خۆشەویستییەوە نییە، بەڵام بەشێکی بنەڕەتییە لە دامەزراوەی هاوسەرگیری، ڕەنگە کەسی خۆسەپێن شێوازی خەرجکردنی سنووردار بەکاربهێنێت بۆ ئەوەی کەسی ملکەچ بەردەوام پێویستیی پێی بێت.

- گرێی ملکەچبوون: (پرسیاری گرێی ملکەچبوون).

.ژن لە منداڵییەوە، ئامادەدەکرێت بۆ ئەوەی ببێتە ژنێکی باش و سەرڕاست و زیاتر ئاگاداری مێردەکەی بێت لەوەی، کە ئامادەبکرێت بۆ ئەوەی ببێتە مرۆڤێکی ڕاستەقینەی خاوەن ئامانجێکی ڕوون بۆ

خۆی و، لەســــەر ئەم بنەمـایە گرێی ملکەچبوون بە هۆی ترس لە ڕووبەڕووبوونەوە و پێویســــتیی بۆ پاســــاوهێنانەوەی بەردەوام بۆ بژاردەکانی و شێوازی ژیانی دروستدەکات.

. ئارامگرتن لەســــەر بابەتێک، یان ڕووداوێکی هەتەری(جدی) کە بەسەرتدا هاتووە، ئاماژەیە بۆ بەهێزیی، بەڵام ئارامگرتن لە بەرامبەر خۆسەپێنی، یان سووکایەتیپێکردن، یان بێبایەخی، یان پێدانی هەستی تاوانباری، ملکەچبوونە. هەمان شتیش بۆ وشەی گرفتاری دەگونجێت، کە هەندێک کەس بۆ دڵنەوایی خۆیان بەکاریدەهێنن، بەڵام لە شـوێنی هەڵەدا، چونکە گرفتاری شــتێکە، کە تۆ هیچ دەســەڵاتێکت بەســەردا نییە، ســــەبارەت بە ڕووبەڕووبوونەوە، زانینی مـافەکانت و دانانی ســنورێکی ڕوون، ئەوە شــتێکە هەرچەندە جێبەجێکردنی قورســـە، چونکە ســـەرەتا پێویســـتی بە ڕووبەڕووبوونەوەی خود هەیە، بەڵام کاریکی نەکردەیش نییە.

. خوێنەری ئـازیز، لەبیرتنەچێـت کەس بەلای کەســـێکی ملکەچـدا ســـەرنجیڕاناکێشــرێت، کە بەهای خۆی نەزانێت. ســـەرنجڕاکێشـــان دەرئەنجامی یەکسانیی سنوری کەسی، تایبەتمەندی و بەهای خودییە و، هەموو ئەم بنەمـایانە لە گرێی ملکەچبووندا ونـدەبن. پێویســــتە ئاماژە بە بابەتێکی گرنگ بدەم، لە کۆتاییدا خاوەن بژاردەی خۆتیت، کە بەشێک دەبیت لەم دامەزراوەیە، یان ڕەتیدەکەیتەوە، من هاننتنادەم بۆ ئەوەی وازیلێبهێنیـت، وەک چۆن ئـامـانجی هەنـدێـک کەس وەچەخســـتنەوە و پێکهێنـانی ئەم دامەزراوەیەیە و ئـاگـاداری ڕەهەنـدەکانین و،هەوڵدەدات، کە گرێی شـــاراوەی خۆســـەپێنی و ملکەچبوون هەڵبوەشـێنێتەوە و، بە مامەڵەکردنی یەکســان شـوێنیان بگرێتەوە.

هەرچەندە شـــێوازی باو لە دامەزراوەکەدا خۆســـەپێنیی پیاو و ملکەچبوونی ژنە، بەڵام هەندێک جار هاوکێشـەکە پێچەوانە دەبێتەوە، ئەویش لە کاتێکدا، کە ژنەکە خاوەن گرێی خۆســـەپێنی و شــێوازی چەقاوەســـوویی خودکارانە بێت و پیاوەکەیش نەرێنی و میهرەبان بێت.

(پرسیاری کەسی نەرێنیی میهرەبان لە ڕووی سۆزدارییەوە)

جۆری کار، شـــێوازی ژیان، شـــێوازی جلوبەرگ و بیروباوەڕەکان هەموویـان دەکەونە چوارچێوەی ئەو ڕێکـارانەی، کە پێویســـتە هەردوولا لەســـەری ڕێکبکەون (پرســـیاری هەڵبژاردنی هاوبەشـــی گونجاو).

بە وردی باسمان لە جۆرەکانی پەیوەندیی دۆستانە و سێکسیدا کرد لە (پرسیاری گرێی سێکسی)دا و، ئاماژەیشمان بەوە کرد، کە سێکس ڕەنگە غەریزەیی، ماددی، یان ســۆزداری بێت، بە زۆری ســێکس لە هــاوســـەرگیریی دامەزراوەییـدا لە چوارچێوەی غەریزەیی، یـان مـاددیدایە و، ئەمەیش لەوانەیە وابکات ئەو کەســـەی، کە بە دوای پەیوەندییەکی ســێکسـیی ســۆزداریدا دەگەڕێت، لە جەور، چەپاندن و ناڕازیبووندا بژی.

هەندێک لە پیاوە خۆســـەپێنەکان خوێندن، خوێندنەوە، هـاوڕێ و پسپۆڕان بە تێکدەری مێشکی ژنە ملکەچەکەیان دەزانن، چونکە ڕەنگە دژە بکەنەنـاو چەمکەکـانی وەک ئـازادی و مـاف و دەســـەڵاتیـان لێبسێننەوە، هەر بۆیە کاتێک دەبینێت ژنەکەی پەرتووک دەخوێنێتەوە، دەترســێت و دەســـتدەکات بە گاڵتەکردن بە پەرتووکەکە و مێشـــکی ژنەکەی، یان ئەگەر بچێتە لای پزیشـــکی پســـپۆڕ، ئەوا لە نیازەکانی دەکەوێتە گومانەوە بەوەی، کە دەیەوێت لێیهەڵگەڕێنێتەوە، یان ئەگەر

بڕیاریدا جیاببێتەوە، یەکەم شـتێک، کە بە مێشـکیدا دێت ئەوەیە، کە کەسـێـک یـاریی بە مێشـکی کردووە، بیر لە کردەوەکـانی و ڕەهەنـدەکـانیـان و ئەو کێشـانە نـاکـاتەوە کە لە نەبوونەوە دروستیاندەکات و، ئەو خۆسەپێنییە نامرۆڤانەییەی، کە ئەنجامیدەدات، پاشـان دەبینێت، خۆی بە پیاوانی لە خۆی خراپتر بەراوورددەکات "لانیکەم من لێینادەم، ناخۆمەوە و ناپاکیناکەم" وەک ئەوەی، کە ئەمە جۆرێک لە ماف و دەسکەوتی تایبەتی خۆی بێت.

تێبینی ئەوە دەکرێت، کە ئەو گرێ بنەڕەتییەی، کە ڕێژەیەکی زۆر لە پیاوانی ڕۆژهەلاتی بە دەستییەوە دەناڵێنن، خۆسەپێنی و نێرسالاری "بالادەسـتی" و سـێکسـە. هەروەها تێبینی ئەوە دەکرێت، کە لە پەیوەنـدییە سـۆزدارییەکـانیـدا، پیـاوەتیی خۆی، یـان بە ڕادەی جڵەوکردنی هـاوبەشـەکەی، یان بە فەرمـانە بـالاکانی و چۆنیەتی پەیرەوکردنی، یان بە هێزی سـێکسـیی خۆیەوە دەبەسـتێتەوە. لەبەرئەوەی ڕەنگە گرێی فرەپەیوەندیتیی سـێکسـیشـی هەبێت، دەیبینێـت، کە شـێوازی لێکۆڵینەوە لە ڕێگەی تۆمەتبـارکردنەوە بەکاردەهێنێت، وەکو خۆم واینابینم، کە بەرپرس بێت لە دروستبوونی ئەو گرێیانە، بەڵکو ژینگە و بیرە بۆماوەییەکان ڕۆڵێکی کاریگەریان هەبووە تێیدا، بەلام دوای خوێندنەوەی ئەم دەقە، بەرپرسـیار دەبێت لە هەموو بیرۆکەیەکی پەیوەندیدار بەو گرێیانە و لێکۆڵینەوە لێیان.

- چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

. "پێمنەوتیت پێویسـتە شـوێنکەوتن (متابعة) بۆ هەر پیاوێک لە تۆڕە کۆمەلایەتییەکان لابەیت؟" = شێوازەکە هەڵگری فەرمان و بالادەستییە و ڕێکارەکان بەم شـێوەیە دانانرێن، وەکو پێویسـتیشـە خوێنەری بەڕێز بزانێت، جا تۆ پیاو بیت، یان ژن، ئەو کەسـەی خۆشـیدەوێیت، ئەگەر تۆی بەس بێت، تەنانەت ئەگەر لەگەڵ هەزار کەسـیش تێکەڵ

ببێت، ئەوا کەس نـایلەرزێنێت و، ئەگەریش لە نـاخەوە لەرزی، ئەوە مانای ئەوەیە درەنگ، یان زوو ڕۆژێک جێیدەهێڵێت.

. 'مەچۆ شـــوێنێک، تێیدا ژن و پیاو تێکەڵاو بن' = هەندێک کەس هەسـت بە نائارامیی دەکەن، ئەگەر ئەوەی خۆشـیاندەوێت سـەردانی ئەو جۆرە شوێنانە بکات.

گوزارشتکردن لەم جۆرە هەستە هیچ نەنگییەکی تێدا نییە، بەڵام وەکو وتمان نابێت غیرە لە ئاسـتی ئاسـایی تێپەڕێت و، ئەگەر بابەتێکی لەو شـــێوەیەیش کـاریگەریی نەرێنی لەســـەرت هەبوو، پێویســـتە لە چوارچێوەی ڕێکارەکانی پەیوەندییەکەدا گفتوگۆیان بکرێت.

. 'بەم عەزیزییەوە (پۆشـاک) بۆ کوێ دەچیت؟' = ڕەنگە ئەم پۆشـاکە لە چاوی ئەم ژنەدا گرفتێکی تێدا نەبێت، بەو پێیەی تێڕوانین بە پێی لایەنە بۆمـاوەییەکەی تـایبەت بەم بـابەتە ڕێژەییە. ئەگەر لەگەڵ کەســێکدا هاوســەرگیریتکردووە، کە ســـەر بە ژینگەیەکە ڕێگە بە پۆشـینی جلوبەرگ، یان پانتۆڵ دەدات، ئەوا چاوەڕێی ئەوە مەکە، کە ئەمڕۆ ناچاریبکەیت بۆ ئەوەی بیگۆڕێت، چونکە ئەم بابەتانە نەریت و باوەڕی کەسییە و تایبەتن بە تاک.

پەیڕەوی خۆســەپێنیی ئەوەیە، کە ژنێک تا بە توندی مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، زیاتر ســـەرنجیڕادەکێشـرێت و ملکەچ دەبێت، وەکو ئەو وتە باوەی، کە دەڵێت: 'ژن تەنها بە چاوســـورکردنەوە مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت'.

ئەمە و وتەکانی تریش، کە ئاماژە بەوە دەکەن، کە سـوکایەتیکردن بە ژن جۆرێک لە پیاوتیت پێدەبەخشێت.

- **خۆپەرست و هاوسۆز:**

پێناسەی پزیشکی: لە ڕوونکردنەوەی پزیشکیدا، پۆلێنکردنی DSM سەرچاوەی دەروونپزیشکی بۆ تایبەتمەندییەکانی تەنگژەی کەسێتیی خۆپەرست دەبینێت، بەڵام لێرەدا من هەوڵی ناساندنی دەدەم، بە جۆرێک، کە بگونجێت لەگەڵ کەسانی ناپسپۆڕ، بۆ ئەوەی خێراتر و ڕوونتر تێبینیی نیشانەکان بکات.

ئەگەر لە سەرچاوەکانی دەروونپزیشکی و دەروونناسیدا بگەڕێیت، دەریایەک لە تایبەتمەندی، پێناسە و شیکاریی تایبەت بە خۆپەرستی دەبینێت و، بۆ زیاتر شارەزایی پێشنیاری پەرتووکەکەی(ڕۆسبێرگ) دەکەم.

پێناسەیەکی سادە: لە ڕووی سۆزدارییەوە فریودەرە، خاوەنی هیچ جۆرە هاوسۆزییەک نییە لەگەڵ ئەوی تردا، خۆپەرستە و بەژەوەندییە خودییەکانی پێش هەموو شتێکە، بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەیەوێت، توانای ئازاردانی ئەوی تری هەیە، وا هەستدەکات شایەنی مامەڵەیەکی تایبەتی جیاوازە لەوانی تر، بە دەگمەن هەست بە تاوان دەکات، مرۆڤ وەک ئامرازێک بۆ بەدیهێنانی پێویستییەکانی بەکاردەهێنێت.

ئەو گرێیانەی، کە ڕەنگە کەسی خۆپەرست هەیبێت، بریتین لە: خۆسەپێنی، بێڕێزی(چەقاوەسوویی)، گاڵتەجاڕی و بەهێزی ساختە.

هاوسۆز پێچەوانەی خۆپەرستە: لە قسەکانیدا ڕوونە، فێڵ و نەخۆشیی درۆکردن نییە، هەستێکی قووڵی هەیە بۆ ئەوی تر، خۆپەرست نییە، ئازاردەر و زیادەڕەویکەر نییە، هەستی کەسانی دیکە لەبەرچاودەگرێت و پێزانە.

ئەو گرێیـانەی، کە ڕەنگە لە کەسـێـی هـاوسـۆزدا هەبن بە پێی پەروەردەکردنەکەی: نەرێنیی میهرەبان، بیانووهێنانەوە بۆ ئەوی تر، هەسـتکردن بە تاوانباری، لەبری سـەرنجخسـتنەسـەر بارودۆخەکان، باوەڕکردن بەو قسـانەی کە دەوترێت، زیادەڕۆیکردن لە بەخشـین، سۆز و بەزەیی ساویلکانە و پێزانینی زیادەڕەوییتێداکراو بۆ ئەوی تر.

- فریودانی سۆزداری:

شـێوازێکی نائاسـاییە بۆ داواکردنی پێویسـتییەکانت و بەدەسـتهێنانی ئەوەی دەتەوێت و، لە (پرسـیـاری سـنـدوقی یەدەک)دا ئاماژەی پێدەکرێت. عادل بە مەبەسـت وا لە مەریەم دەکات هەسـت بە کەمتەرخەمی و تاوانباری بکات لە پەروەردەکردنی منداڵەکاندا، بەبێ ئەوەی پێزانینی بۆ هەوڵەکانی هەبێت، ئـامـانجیشـی ئەوەیە، کە وایلێبکات بەردەوام سـەرقاڵ بێت بە هەسـتی خۆبەکەمتەرخەمزانین، بۆ ئەم مەبەسـتەیش گرێکانی خۆبەتاوانبارزانین، بەرپرسـیارێتی و بەخشـینی لە لا چڕدەکاتەوە، بۆیە بێپەروا هەوڵدەدات زیاتر و زیاتر خۆی بۆ بسـەلمێنێت، بێئاگا لەو ڕاسـتییەی، کە ڕۆڵی ئەو لە پەروەردەکردنیان نزیکە لە نەبوون.

بە کەم سـەیرکردنی مەریەم ڕێگەیەکی تر بوو بۆ ئەوەی هەسـت بە بێنرخیی بکات و گرێی شـایسـتەبوونی لا بەهێزبکات و، ئەمەیش دەبێتە هۆی چاندنی هەسـتی خۆبەکەمزانین لە لای و، بەم هۆیەوە پێویسـتە سـوپاسـگوزار بێت، کە پیاوەکە وازیلێنەهێنا، وەک چۆن پیاوەکە باوەڕی پێهێنابوو بەوەی، کە خاوەن سـیمایەکی خوازراو و کەسـێتییەکی سـەرنجڕاکێش نییە. نهێنیی قایلبوونەکەی لە منداڵییدا شاردراوەتەوە، کە تۆوی ئەم گرێ دەروونییانەی تێدا چاندووە.

دابڕین و دورخستەوە: بە هەموو شێوەیەک هەوڵدەدات دورتبخاتەوە لە نزیکەکانت، هەروەها هەوڵدەدات قایلتبکات، کە ئەوان کەسانێکن هیوای باشیت بۆ ناخوازن، بەمەیش تێڕوانینی تۆ دەگۆڕێت بۆیان.

هەڕەشەی وازهێنان و جیابوونەوە لە ژنێکی هاوسۆز، کە گیرۆدەی هەستی ناشایستەبوونە، وایلێدەکات هەست بە نادڵنیایی و پێویستیی بەو بکات، بۆیە ملکەچی ئەو شتە دەبێت، کە پیاوەکە دەیەوێت و، هەست بە ترسی وازهێنان دەکات لێی، ڕەنگە وازهێنان هەڕەشە لە وێنە خودییەکەی بکات، کە وەکو منداڵێک بۆی کێشراوە بەوەی، کە ژنێکەماڵی هاوسەرەکەی و سەقامگیریی منداڵەکانی دەپارێزێت.

بێدەنگ مامەڵەکردن وا لە لایەنی بەرامبەر دەکات هەست بە دڵەڕاوکێ، شڵەژان، چاودێریکردن، چاوەڕوانی و بیرکردنەوەیەکی بەردەوام بکات لەسەر ئەوەی، کە چی ڕوودەدات، پێویستە هیچ کەسێک بەم شێوازە مامەڵەکردنە قایلنەبێت و، پێویستە ڕووبەڕووی ئەوی تر ببێتەوە و سنورێکی بۆ دابنێت، ئەگەرنا ئەم شێوازە بەردەوام دەبێت و، کەسی خۆپەرست وەکو جۆرێک لە سزا بۆ لایەنی بەرامبەر بەکاریدەهێنێت و، گرنگی بە ڕۆنانی وردەکارییەکانی پەیوەندی و گفتوگۆ نادات، یان لەوانەیە لەلایەن کەسێکەوە بەکاربهێنرێت، کە بە دەست گرێی منداڵییەوە دەناڵێنێت، چونکە ئامرازەکانی گفتوگۆ و گوزارشتکردن لە هەستەکان نازانێت، بۆیە دوردەکەوێتەوە و گۆشەگیردەبێت.

هەڕەشەی لەکەدارکردنی ناوبانگ: لەوانەیە ڕووداوگەلێک هەڵبەستێت، کە لە ڕاستیدا ڕوویاننەداوە و، بە ئابڕووبردن بتترسێنێت، لە ڕووی سۆزدارییەوە دەمارتبگرێت و هەڕەشەی ناوزڕاندنت لێبکات، هەرچەندە بەزۆرییش تەنها هەڕەشەیە و هیچی تر، بەڵام لەبەرئەوەی باش دەتناسێت و، شارەزای ترسەکانت و بێتوانایییتە لە

ڕووبەڕووبوونەوەیدا، بۆیە ئەم شـــێوازە لە دژت بەکـاردەهێنێت. بەداخەوە ڕەنگە وێنەت لە بەردەم منداڵەکانتدا بشـــێوێنێت و، بتکاتە ئەو تـاوانبـارەی، کە دەیەوێت خێزانەکە تێکبدات و وێرانیبکات، ئەو خۆیشـی قوربانییەکە لە مافەکانی بێبەشکراوە، ڕەنگە لەو ماوەیەدا بە پێی توانا هەوڵی بەدەسـتهێنانی منداڵەکان بدات بۆ ئەوەی بەشـداربن لە فشـارخسـتنەسـەرت و، یاریکردن بە مێشکی ئەم منداڵە ئاسـانە و، لەوانەیە وەک چەکێک بەکاریبهێنێت، کە ڕووبەڕووبوونەوەی قورسە.

هەڕەشـــە بە بێبەشـکردنت لە منداڵ: لە زۆربەی دۆخەکاندا کەســـی خۆپەرســـــت هەر لە بنەڕەتەوە گرنگی بە منداڵ و پەروەردەکردنیان نادات، بەڵام وەک بیانوویەک بەکاریـاندەهێنێت بۆ ترســـــاندنت لە جیـابوونەوە، تەنـانەت ئەگەر زۆر بـاشـــیش بزانێت، کە دایەنیکردن بەشـــی تۆیە، هەســـتی ئەوەت پێدەدات، کە ڕێگەیەک دەدۆزێتەوە بۆ ئەوەی بێبەشتبکات لێیان.

قسـەی ڕازێنراوە: ڕەنگە لە ناوەڕاستی زریانێک لە جوێن، هەڕەشە و دەمارگرتن سـەرسامتبکات بە پەیوەندییەک، کە وشـەی خۆشەویستی، ئەوین و سـۆز لەخۆدەگرێت، ئەمە بۆ ئەوە دەکات بە هـەر شـێوەیەک بێت بگاتە ئەنجامەکەی، بۆیە بە وشەی لەو جۆرە فریومەخۆ.

گومانی خودی: لەوانەیە گومـان لە بڕیار و فەرمانەکەت بکات، کاتێک عـادل هەوڵیـدا مەریەم قـایلبکـات بەوەی، کە هۆکـاری لێـدانەکەی دەمـارگرتنی بووە لەلایەن مەریەمەوە، کەوتە گومـانی ڕاســـتێتی و لەبیرچوونەوەی چیرۆکە ســـەرەکییەکە بەوەی، کە هەر کەســـێک بەم شێوەیە بگاتە قۆناغێک، کە لێتبدات، هەموو جۆرە ڕێزێکی لەدەستداوە بۆت و، ئەگەر هەڵوێســـتێکی توند لە بەرامبەریدا وەرنەگرێت (پرســی ناپاکی) ئەوا وردە وردە سنووربەزاندنی بەرامبەرت زیاددەکات.

حەپەســــان: لەوانەیە وا خۆی بنوێنێت، کە بە ڕەفتار و کاردانەوەت تووشـی حەپەسـان بووە، بۆ ئەوەی هاوکێشـەکە پێچەوانە بکاتەوە و چیرۆکەکە لە بەرژەوەندیی خۆی بگۆڕێت، کاتێک عادل ڕۆڵی کەســـە حەپەساوەکەی گێڕا، وای لە مەریەم کرد، کە هۆش و بیری پەرتەوازە ببێت ســـەبارەت بە ڕووداوە ســــەرەکییەکە، کە ئەویش لێدانی بوو لەلایەن عادلەوە و، هەستکردنی بوو بە تاوانباری و خۆسەرکۆنەکردن و جوڵاندن و بزواندنی گرێ تایبەتەکانی. خوێنەری بەڕێز، ئایا تێبینی ئەوەت کردووە چۆن هەموو ئەم شــێواز و ڕێگـایـانە بزوێنەری گرێیەکانی مەریەمن و، هەر بۆیە ئەســتەمە بۆی لە عادل جیاببێتەوە، چونکە ئەو کلیلەکانی دەزانێت و دەیشـــزانێت کام ژێیە ببزوێنێت، لەبیرتنەچێـت، گرێ دەروونییەکـان ڕەنگە بتخەنەنـاو پـاڵنەرە نائاگاییەکانەوە، بۆیە دەبینیت پەشــیمانە بە هۆی هەســـتکردنی بە تاوانێک، کە ئەنجامینەداوە.

یـاریکردن بە مێشـــکی منداڵ: ڕەنگە عـادل هەوڵی ئەوە بدات، کە منداڵەکان قایلبکات بەوەی ڕۆڵی ئەوان ئەوەیە، کە ئەگەر باوکیـان خۆشدەوێت، با لە ڕووی دەروونییەوە فشاربخەنەسەر دایکیان، ئەگەر ئەو کـارە نەکەن، ئەوا تۆمەتبـاریـانـدەکـات بەوەی، کە بـاوکیـان خۆشناوێت و لە ڕووی سۆزدارییەوە دەبێتە هەڕەشە بۆیان.

ســەرنجبدە ئەو شـێوازەی، کە مەریەم چیرۆکەکەی پێدەگێڕێتەوە، کە لەســـەر بنەمای پاســاوهێنانەوە بۆ هەڵوێســتەکانی عادل ڕۆنراوە. نهێنیی گرێی پـاســـــاوهێنـانەوە لە دوو لایەنـدا خۆی دەبینێتەوە: یەکەمیان نیازپاکیی کەسـی هاوسـۆز. دووەمیان پاراسـتنی خۆیانە لە ئازاری ڕاسـتییەکان. خۆشـەویسـتیی ئافرەتەکە بۆ پیاوەکە هیچ نییە جگە لە وابەســتەبوون بە کەســی زیادەڕەویکارەوە، کە هاوشــێوەی نەخۆشـیی سـتۆکهۆڵمە (دیاردەیەکی دەروونییە تووشـی تاک دەبێت و،

تێیدا کەســـی تووشـــبوو هاوســـۆزدەبێت، یان دەبێتە هاریکاری دوژمنەکەی، یان ئەو کەســـەی ئازاریداوە و خراپەی لەگەڵدا کردووە. (وەرگێڕ)) کاتێک قوربانییەکە هاوسۆزی کەسی ڕفێنەر، یان ئازاردەر دەبێت و، هەســتەکانی بەرامبەری ئەرێنی دەبن و، ڕەنگە ڕقی لە هەر کەســـێک ببێتەوە، کە هەوڵی ڕزگـارکردنی بـدات، ئەمەیش لە وابەســـتەبوون بە کەســـی زیادەڕەویکارەوە ڕوودەدات و، یەکێکە لە خراپترین جۆرەکانی وابەستەبوونی سۆزداری، کە ڕەنگە بگۆڕێت بۆ ئالوودەبوون بە چێژبینین لە ئازار.

لە وابەســـتەبوون بە زیادەڕەویکاردا، کەســـی وابەســـتەبوو ئەوە دووپـاتـدەکـاتەوە، کە ســـەرەڕای ئەوەی هەموو بەڵگە ژیرییەکـان ئاماژەن بۆ ئەوەی، کە جیابوونەوە چارەســەری پێشـنیارکراوە، بەڵام ئەو کەســـی بەرامبەری زۆر خۆشـدەوێت و ناتوانێت بەبێ ئەو بژی، یان دەزانێت، کە پێویستی پێیەتی و ژیان قورستر دەبێت بۆی، ئەگەر ئەو پێداویستییەکانی بۆ دابیننەکات. ئەو ئامرازەی، کە بە هۆیەوە ئەم وابەســـتەبوونە ڕوودەدات ئاڵۆزە، بەڵام بۆ ئەوەی ئاســـانتری بکەم، پێویستە ئاگاداری ئەوە بیت، کە هەستی خۆشەویستی، کە لە مرۆڤدا دروســـتدەبێت، ڕەنگە لە ســـەرچاوەیەکی دروســـتەوە نەهاتبێت، بە تایبەت ئەگەر کەســـەکە بە دەســـت گرێ دەروونییەکانەوە بناڵێنێت، ســـەرنجڕاکێشـــان و هەســـت ڕەنگە لەســـەر بنەمای پێویســـتییەکان، کەموکوڕییەکانمان و گرێیەکانمان دروستبین، لەم چیرۆکەدا، مەریەم پێش ئەوەی بیر لە هـاوســـەرگیری بکـاتەوە، بە دەســـت گرێی شایستەبوون، ملکەچی، خۆبەکەمزانین، خۆسەرکۆنەکردن، گرنگیدان و بەرپرسیارێتییەوە ناڵاندوویەتی.

ئەمەیش بەو مـانـایەیە، کە ئەو کەســـەی وایلێدەکات هەســـت بە ناشـــایســـتەیی و ملکەچبوون و وروژاندنی گرێیەکانی تری بکات،

زۆرترین پشکی سەرنجڕاکێشانی هەیە، دەزانم، کە ڕەنگە قسەکانم سەرسامکەر بن و ڕەنگە ڕەتیبکاتەوە، یان پەسەندینەکات، بەڵام قوتابخانەکانی دەروونناسی لەسەر بوونی ئەم دیاردەیە هاوڕان و خودی خۆیشم زۆرجار تێبینیدەکەم، بەڵام ئەمە پێچەوانەی هەموو ئەو شتانەیە، کە لە سەردەمی منداڵیدا فێریانبووین و ئاواتمان بوو لە خۆشەویستیدا.

ئایا دەکرێت ڕێژەیەکی زۆر لە چیرۆکە خۆشەویستییەکانی دەوروبەرت شتێکی تر بن، جگە لە وابەستەییەک، کە لەسەر بنەمای گرێیەکان، کەموکوڕییەکان و پێویستییەکان دامەزراون؟

بۆ ئاسانکردنی بابەتەکە، چەمکی خۆشەویستی لای منداڵ لە ساڵانی یەکەمدا بە شێوەیەکی نائاگایانە لە ژینگەی دەوروبەرەوە دروستدەبێت، کێشەکە لەوەدایە، کە خۆشەویستی وەک پێناسەیەک لای منداڵ ئەوەیە، کە دایک و باوک چۆن مامەڵەم لەگەڵدا دەکەن، هەروەها چۆن مامەڵە لەگەڵ یەکتریدا دەکەن، نائاگایی لە منداڵاندا گرنگی بەو چەمکە ژیربێژییانە نادات، کە باوک، یان دایک، یان قوتابخانە هەوڵی چاندنی دەدەن دەربارەی خۆشەویستی، ئەگەر وایلێبکەیت پەرتووکێک لەبەربکات، کە دەڵێت پێویستە دایک و باوکی خۆشبوێت و، ئەوانیش هەمیشە خۆشیاندەوێت لە کاتێکدا لە ژیانی ڕاستەقینەی خۆیدا بە دەست پشتگوێخستنی سۆزداری لەلایەن دایک، یان تورەیی لەلایەن باوکیەوە دەناڵێنێت و، هەموو ئەو شتانەی فێریبووە لە ئاگاییدا ڕەگ داناکوتن.

لێرەوە گرێیەکانی دەست بە دروستبوون دەکەن و، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی لە داهاتوودا شێوازێکی دیاریکراوی سەرنجڕاکێشی بجوڵێنێت.

کەسی هاوسۆز سەرنجی بۆ کەسی خۆپەرست رادەکێشرێت، کە گرێیەکەی بەهێزتر دەکات، کەسی خۆپەرستیش سەرنجی بەلای خۆپەرستێکی لە خۆی بالاتر، یان دەرونپەشێویکدا رادەکێشرێت. بۆیە دەبێت بزانیت، کە سەرنجراکێشان لە سروشتی مرۆییدا پەیرەو لە کۆمەڵە یاسایەکی ناژیرانە دەکات، کە پێشبینییاننا‌کەین.

هاورێکەم، مەتەڵی خۆشەویستی لەوە ئالۆزترە، کە بیریلێدەکەیتەوە.

- ترس لە جیابوونەوە:

- پەشیمانی:

. هەندێک کەس لە ترسی هەڵەکردن، لە بڕیاردان دەترسن، لە کاتێکدا کەسێکی پێگەیشتوو لەوە تێدەگات، کە هەموو بڕیارێک، یان راستە، یان وانەیەکە و لێیەوە فێردەبێت و ئەزموونێکە سودی لێوەردەگرێت، بەرپرسیارێتیی خودی، شایستەیی بەرزدەکاتەوە، ئەگەر بێسود هەوڵی چاکسازی بدەیت، پێویستە بڕیارێکی یەکلاکەرەوە بدەیت و، ئەنجامەکەیشی هەڵبگریت و، نەبێتە قوربانی و چاوەڕێی ئەوە بیت کەی لایەنی بەرامبەر بڕیاربدات و چارەنووست دیاریبکات، هەمیشە دوای راوێژکردن بە کەسانی پسپۆڕ سەرکردەی کەشتیەکەی خۆت بە لە ژیاندا و بەرپرسیار بە لە پەسەندکردن، یان کۆتاییهێنان بە پەیوەندیی.

- تەنهایی:

. بە تەنها بژیت باشترە لە ژیانێک، کە وزە و گیانت دابچۆڕێنێت.

- ئەم کەسە تاکە کەس نییە لە دنیادا و، هیچ نەنگییەکیش لە یەکترناسینی دروستدا نییە، ئەگینا بەردەوام دەبیت تەنها لەبەرئەوەی راهاتویت بەم کەسە.

- جەوری بەخشین و وەبەرهێنانی بەفیڕۆچوو:

. بەخشـــیت، ســـــازشـــتکرد و وەبەرهێنانێکی زۆرت کرد بۆ ئەوەی هەموو ئەمــانە بەفیـرۆبـچن، هەمـوو ئەو وانــانە لەبیـرمەکە، کە فێریـــانبووریـــت و، وایلێکردیـــت ئەمڕۆ پەرتووکێکی لەم شـــێوەیە بخوێنیتەوە بۆ ئەوەی بە دوای خۆتدا بگەڕێیت.

- ئایا لەبیرمدەکات؟ ئایا لەگەڵ کەسێکی تردا بەختەوەر دەبێت؟

. ســودی ئەم بیرکردنەوەیە چییە؟ خۆت بە، ســەرنجت لەســەر خۆت بێت و، لەو هەڵانە تێبگە، کە تێیانکەوتوویت، هەروەها هۆکارەکانی فریودان و سنوری کەسێتییت بزانە. ڕەنگە لە پەشیمانیدا پەنجەکانی بــگەزێــت و هەوڵــی گەڕانەوەت بــدات، یــان تەنــانەت ئەگەر وەڵامیشـــــنەداتەوە، ئەوا تۆ لە گەورەترین جۆرەکانی ســــەرکەوتنت بەدەســـــتهێناوە، ئەویش ئەوەیە، کە بەهای خۆتت زانیوە- گرنگ نییە لە ژیانیدا چی ڕوودەدات، چونکە ئێمە ئەگەر بەهای خۆمان و ئەوەی هەمانە بزانین، چارەنووسی خۆمان دروستدەکەین.

ئەمە بیرۆکەیەکە واتلێدەکـات لەگەڵ وردەکـارییەکـانی داهـاتوودا لە ڕاســـتێتیی ژیانی ئەمڕۆ هەڵبێیت و مرۆڤی پێگەیشـــتوو هەمیشــــە بە ژیانی ڕاستەقینەی ئێستای شێوەدەگرێت.

- سەقامگیری و ڕووی کۆمەڵایەتی:

. **گرێی سەقامگیری:** سـەقامگیریی ڕاستەقینە، سـەقامگیریی دەرونی و سـۆزداییە، زۆرێک لە هاوســەرەکان لە پێناو ســەقامگیریی دارایی و شوێنیدا لە کۆششدان و سەقامگیریی دەرونییان ونکردووە، کەواتە چ سودێکی هەیە لە یەک کەتدا لە یەک شوێندا بن، لە کاتێکدا لە دۆخێکی پەرتەوازەی دەرونیی سۆزداریدان؟

- **فشاری خێزانی:** چۆن ڕووبەڕووی دایک و باوک ببمەوە؟ لەوانەیە بڕیارەکەم ڕەتبکەنەوە. ڕوون بە لەگەڵیان، بەوەی، کە بڕیارێکی کەسییە و کاریگەریی هەیە لەسەر ژیانت، ڕەنگە هەندێک لە خێزانەکان دوای جیابوونەوە منداڵەکانیان بخەنە دۆخێکی دەروونیی ناچارییەوە، بە تایبەتی ژنان.

- **باری دارایی:** پێویستە کارێکی تایبەت بە خۆت هەبێت، یان کارەکەت پاراستبێت، چونکە ماددە لە جیهانی سەرمایەداریماندا هێز و دەسەڵاتە.

- **تاسە و تامەزرۆیی، یان چێژبینین لە ئازار؟**

. ڕەنگە بیری یادەوەری و ساتە خۆشەکان بکەین، بەڵام ئەو کەسەی، کە هاوبەشییکردووە لەو یادەوەرییانەدا ئیتر نەماوە. پێویستە ئەمڕۆ تامەزرۆی خۆت بیت، بەڵێ خۆت، کە لە سایەی بیرکردنەوە لەم هاوبەشە لە لایەک و کۆمەڵگا لە لایەکی ترەوە لەدەستتداوە.

. ئەگەر وەکو چیرۆکەکەی مەریەم تامەزرۆییەک هەبێت بۆ کەسی زیادەڕەویکەر، ئەوە ئاماژەیە بۆ کێشەیەکی گەورەتر، کە چێژبینینە لە ئازار، ئەمەیش لە کاتێکدا دەبێت، کە هەر لە منداڵییەوە ژێریی نائاگا ئاشنای ئەم بارودۆخە ئازاربەخشە باوانەیە و دەیەوێت تێیدا بژی و بیانپارێزێت.

- **جیاوازیی ئازاری ڕاستەقینە و چێژبینین لە ئازار:**

. کاتێک هەست بە ئازار دەکەیت و هەستەکانت دەردەبڕیت و، دواتر دەگەڕێیتەوە بۆ ژیانی ڕاستەقینە و بەردەوام دەبیت لە سەرنجدان لە خۆت، ئەمە ئازاری ڕاستەقینەیە، بەڵام چێژبینین لە ئازار بە شێوەی ئالوودەبوون تا ئەو کاتەی ئازارەکە چێژی پێدەدات، بە جۆرێک کەسەکە دوای هەستکردن بە ئازار زیاتر ڕۆدەچێت تێیدا و، لە ژیانی

راســـتەقینەی خۆی لە کار، یان شـــێوازی ژیان، یان پەیوەندییەکانی دادەبڕێت و، خۆی لە ناوجەرگەی ئەم ئازارەدا گۆشـــەگیر دەکات. ئەمە چێژبینینە لە ئازار و، ڕەنگە ئەم دیاردەیە تەنگژەیشـــی لەگەڵدا بێت.

. دۆستۆیفسکیی نووسەری ڕوسی، لە ڕۆمانەکانیدا -پڕن لە شیکاری دەرونی- باس لە ڕادەی خۆشـــەویســـتی و ئارەزووی مرۆڤ دەکات بۆ چێژبینین لە ئازار، بۆیە لە مێشـــکیدا چیرۆکێکی ئەندێشـــەیی بۆ خۆی دروســـتدەکات ســـەبارەت بەو پاڵەوانەی، کە لە ژیانیدا ئازاری چەشـــتووە و بە هەردوو دۆخەکەدا تێپەڕیوە، یـان قوربـانیی ئەو جیهانەیە، کە بەهای نەزانیوە و بەهای خۆی لەم ئازارەوە وەردەگرێت.

- منداڵان:

.گوناهی ڕاســـتەقینە: ئەوەیە، کە لە پەیوەندییەکدا بێت توانا و وزەت بەفیڕۆبدات، ئەمەیش ڕەنگە بە چەندین شـــێوەی ڕاســـتەوخۆ، یان ناڕاستەوخۆ ئازاری منداڵان بدات، بیرتنەچێت، گەورەترین دیاری، کە دەتوانیت بیدەیت بە منداڵەکەت ئەوەیە، کە تۆ دڵخۆش بیت. ناتوانیت تەواوی توانات بخەیتە خزمەت کەسێک پێش ئەوەی بیخەیتە خزمەتی خۆت.

. لەوانەیە هەســـتە چەپێنراوەکانت لە شـــێوەی هاوارکردنی بە ترس، توڕەیی، لێدان، توندوتیژی، یـان ســـووکـایەتیکردن بەســـەر ئەم بەســـتەزمـانـانەدا خـاڵیبکەیتەوە، بتەوێ و نەتەوێ ئەمە ڕوودەدات، چونکە وازهێنان لە چەپاندن ئامرازێکی نائاگاییە، ژێری کاری لەسـەر دەکات.

. ڕەنگە هەندێک کەس هەستی ڕق و کینەی بەرامبەر منداڵی لەگەڵدا بێت، بەڵام دەربڕینی ئەو هەستانە قورسە و ڕەنگە تەنها ئەو کەسە بیزانێت، کە ئەزموونی کردووە.

. بێزاری و لەدەستدانی بایەخ بۆ بناغەکانی پەروەردەکردنی دروست. تەنها هەستدەکەیت، کە دەتەوێت ئەرکە سەرەتاییەکانیان بۆ جێبەجێبکەیت، وەک خواردن و جلوبەرگ و، ڕەنگە ئامۆژگاری و ڕێنوێنییەکانی خوێندن و بیروباوەڕەکانیش، بەبێ هیچ گرنگیدانێکی ڕاستەقینە بە ڕەهەندی دەرونی، گفتوگۆیەکی وشیارانە، توێژینەوە و خوێندنەوە سەبارەت بە پەروەردەکردنی منداڵ.

. فێرکردنی شێوازە شێوێنراوەکانی خۆشەویستی. وەک باسمانکرد، مێشکی منداڵ چەمکەکانی خۆشەویستی لە پەیوەندیی نێوان دایک و باوک لەگەڵ یەکتر و لەگەڵ منداڵدا وەردەگرێت

. کاتێک ژینگە بارگاوی و ترسێنەر بێت، بە جۆرێک کێشەی نێوان دایک و باوک دەبینێت، هەستی دڵنیایی و سەرچاوەی سەرەکیی دڵنیایی لە ژیاندا لەدەستدەدات.

. کاتێک منداڵەکەت سەرکۆنەتدەکات لەسەر بڕیارەکەت، بە هێمنی بۆی ڕوونبکەرەوە، کە ئەگەر دوو هاوبەش پێکەوە نەگونجێن، لەوانەیە لێکجیاببنەوە، بەڵام ئەمە سۆزوبەزەیی نێوانیان لەناونابات، هەروەها نابێت ژەهری ڕق و کینە لە دڵ و دەرونیاندا بچێنێت بەرامبەر بە ئەوی تر.

. زیادەڕەویکردنەسەر کەسی ملکەچ، دیاردەیەکی نائاگاییە، کە لە ڕێگەیەوە منداڵان شەیدای لایەنی ملکەچ و سوکایەتیپێکراو دەکات لە پەیوەندییەکەدا، ڕەنگە هەندێک لە منداڵەکانی مەریەم گەورە ببن و بزانن باوکیان چۆن مامەڵە لەگەڵ دایکیاندا دەکات و، پێیانوابێت، کە

پێویسته ئەوانیش وا مامەڵەبکەن، بۆیە زیادەڕەویدەکەن بەرامبەری، یان بە بێڕێزی و خراپە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەن.

. تێوەپێچانی منداڵ لە کێشەدا، یان وایلێبکرێت، کە پشکداربێت لە شێواندنی وێنەی هاوبەشی ژیان، یەکێکە لەو تاوانانەی، کە لایەنی خۆپەرست لە پەیوەندییەکەدا ئەنجامیدەدات.

- ترسلێنیشتنی ناوبەناو:

ترسلێنیشتنی ناوبەناو -پێناسەکە بە پێی مایۆ کلینیک- ترسێکی کتوپڕی بەهێزە، کە دەبێتە پاڵنەری کاردانەوەی جەستەیی توند، لە کاتێکدا هیچ مەترسییەکی ڕاستەقینە، یان هۆکارێکی ڕوون بۆ ترسەکە نییە و، ڕەنگە ترسلێنیشتنی ناوبەناو بە شێوەیەکی بەرچاو ترسناک بێت.

لە کاتی ڕوودانی ترسلێنیشتی ناوبەناو لەوانەیە وا بیربکەیتەوە، کە جڵەوی خۆت لەدەستدەدەیت، یان تووشی دڵەکوتە بوویت، یان تەنانەت دەمریت. زۆر کەس لە تەواوی ژیانیاندا تەنها جارێک، یان دووجار تووشی ترسلێنیشتنی ناوبەناو دەبن و، ڕەنگە پاش کۆتاییهاتنی بارودۆخێکی دژوار، گرفتەکەیش بڕەوێتەوە و نەمێنێت، بەڵام ئەگەر تووشی ترسلێنیشتنی ناوبەناوی چەندبارە و چاوەڕواننەکراو بوویت و، بە ماوەیەکی کاتیی دوورودرێژ لە ترسی بەردەوامیی تووشبوون بە نۆرەترسی تردا تێپەڕیت، لەوانەیە تووشی دۆخێک ببیت، کە پێیدەوترێت ترسلێنیشتنی نارێک. هەرچەندە ترسلێنیشتنی ناوبەناو نابێتە هەڕەشە لەسەر ژیان، بەڵام ڕەنگە ترسناک بێت و کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر جۆرایەتیی ژیانت هەبێت.

بە گشتیی ترسلێنیشتنی ناوبەناو بەبێ ئاگادارکردنەوەی پێشوەختە، لەناکاو دەستپێدەکات، دەکرێت لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێل، خەوتن، لە یەکێک لە ناوەندەکانی بازرگانی، یان لە ناوەڕاستی کۆبوونەوەی کاردا ڕوودات. لەوانەیە لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر هەست بە جارجارە شڵەژان و تۆقین بکەیت، یان ڕەنگە بە شێوەی چاندبارە ڕوودات.

ترسلێنیشتنی ناوبەناو چەندین شێوەی هەیە، بەڵام بە زۆری لە ماوەی چەند خولەکێکدا نیشانەکانی دەگەنە لوتکە. لەوانەیە هەست بە خەوزڕان و ماندووبوون بکەیت دوای کەمبوونەوەی ترسلێنیشتنە ناوبەناوەکە، بە گشتی ترسلێنیشتنی ناوبەناو هەندێک لەم شەقڵ، یان نیشانانە لەخۆدەگرێت:

- ترس لە مردن.
- لێدانی دڵ زیاددەکات.
- ئارەقکردنەوە.
- ڕاچڵەکین، یان لەرزین.
- هەناسە تەنگی، یان هاتنەیەکی گەروو.
- دڵتێکهەلاتن.
- پێچپێداهاتنی سک.
- ئازاری سنگ.
- سەرگێژخواردن، سەرەسوڕە، یان بێهۆشکەوتن.
- سڕبوون، یان هەستکردن بە تەزین.
- هەستکردن بە دابڕان لە ژیانی ڕاستەقینە.

- ئایا بۆچی تووشی ئەم کۆستە بووە و؟ نهێنییەکەی چییە؟

لە ڕووی شیکارییەوە: مەریەم بە دەست چەپاندنێکی کەڵەکەبووەوە دەناڵێنێت، ئەمەیش بە هۆی سازشکردن، هەستکردنی بەردەوام بە کەمی، ترسی لە ڕووبەڕووبوونەوە، کۆتوبەندەکانی بەرپرسیارێتی، کە بە قوفڵی تاوانباری کۆتوبەندکراوە.

لەوانەیە ئەم چەپاندنە لە شێوەی جارجارە شڵەژان و تۆقیندا دەربکەوێت، کە تۆ نەتزانیوە بە باشی مامەڵە لەگەڵ خۆتدا بکەیت، بۆیە ژێریت لە دژت وەستاوە و، هەموو ئەو شتانە ڕەتدەکاتەوە، کە ڕوودەدەن، ئاماژەی بنەڕەتیی پشت ئەو شڵەژان و تۆقینە، پەیامێکە لە ژێریی نائاگاییتەوە سەبارەت بە پێویستی بەخۆداچوونەوە و پەیوەندیکردنەوە بە خودی ڕاستەقینەی خۆتەوە، چونکە تۆ لە دۆخێکی بەردەوامی لەدەستدانی خودی خۆتدایت، بە پێچەوانەوە ڕەنگە مێشکت هەوڵبدات پەرتەوازەت بکات لە ڕووبەڕووبوونەوەی خۆت بە تەنها و سەرنجخستنەسەر جارجارە شڵەژان و تۆقین، بەبێ ئەوەی پەیببەیت بەوەی، کە ئەوە دەرئەنجامێکە و خۆی لە خۆیدا دیاردەیەکی سەربەخۆ نییە.

بەڵام بەداخەوە ئەوەی بەسەر ڕێژەیەکی زۆر لە پسپۆڕانی دەروونیدا دێت، ئەوەیە، کە تەنها سەرنجیان لەسەر دیاردەکەیە، جا یان بە چارەسەرکردنی دەرمانی، یان چاودێریکردنی ڕەفتارەکان بۆ زاڵبوون بەسەریدا و، نهێنیی شاراوە و پەیامی پۆشراوی پشتەوەیان لەبیرکردووە. بە دڵنیاییەوە جینەکان ڕۆڵیان هەیە، بەڵام نابینم نهێنییەکە لەواندابێت و، کاتێک هەندێک لە پزیشکەکان باوەڕ بە دانانی دەرمانی دەروونی دەکەن، دیاردەکە تەنها وەک کەموکوڕییەک لە گواستنەوە دەمارییەکانی مێشکدا دەخەنەڕوو، لەبیریاندەچێت ڕوونیبکەنەوە، کە زۆربەی جار ئەم کەموکوڕییە ئەنجامە و هۆکار

نییە، ئەمەیش وای لە زۆر کەس کردووە باوەڕیان بە تواناکانی خۆیان نەمێنێت بۆ تێپەڕاندنی و پشتبەستن بە دەرمان بۆ هەتا هەتایە و، پێیانوایە، کە ناتوانن هیچ شتێک بکەن بەرامبەری، ئەمەیش کەموکوڕییەکە لە گواستنەوە دەمارییەکانی پەیوەست بە جیناتەکانیانەوە و، هەروەها چارەنووسێکی براوە و مسۆگەرە بۆیان.

. هیچ شەرمێک لە بەکارهێنانی دەرماندا نییە، بەڵام باشترە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بێت، کاریگەرییە لاوەکییەکانی هەندێک لە دەرمانەکانی دژە خەمۆکی لەوانەیە لە کورتخایەندا ترسناک، یان زیانبەخش نەبن، بەڵام بەکارهێنانیان بۆ ساڵانێکی زۆر لەوانەیە زیانبەخش بێت. دەتوانرێت پەنا بۆ ڕێگاکانی تریش ببرێت، وەک تێکەڵکردنی چارەسەری شیکاری و ڕەفتاری، بەڵام ئەمە یاسایەکی گشتی نییە و دەبێت ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکەیت سەبارەت بە بارودۆخەکەت.

. پزیشکی دەرونی دەیفید بێرنزی نووسەری پەرتووکی بەناوبانگی هەستێکی باش پێیوایە تیۆری گوێزەرەوە دەمارییەکان پرسیار و گومانی زۆری تێدایە و، بۆ سوودی کۆمپانیاکانی دەرمان بەکارهێنراوە. وەکو خۆم زۆر لەگەڵ تێڕوانینەکەیدام، هەرچەندە لە هەندێک دۆخدا نکۆڵی لە گرنگیی دەرمان ناکەم، بەڵام بە دڵنیاییەوە دەزانم، کە بەزۆری نهێنی لە خودی مرۆڤ خۆیدایە، لە ململانێی نێوان هۆشی مرۆڤ و ژیریی مرۆڤدایە. هەروەکو پێموایە نهێنیەکە لە کردنەوەی ژمارە نهێنیی خودە ساختەکەدایە، کە بۆ ژیری ئاشنایە و، لە پێناو پاراستنیدا خەباتدەکات. پاڵنەرەکانی ژیری لە مەیلی مانەوەدان، واتە تەنها دەیەوێت پارێزگاری لە ئاسوودەیی و دڵنیایی شتە باوەکان بکات، تەنانەت ئەگەر ئەمە ببێتە هۆی کەڵەکەبوونی هەستە نەرێنییەکانیش.

لە ڕووی پزیشکییەوە:

ئایا جیاوازییەکی ڕوون لە نێوان ژیریی ژن و پیاودا هەیە؟

جینا ڕیپۆن، مامۆســـتای دەروونناســـی، پێداچوونەوەیەکی وردی بە بەشـــێکی زۆری ئەو توێژینەوانەدا کردووە، کە لێکۆڵینەوەیـان لە ســـروشـــتی جیاوازییەکانی نێوان مێشـــکی ژن و پیاو کردووە و، دەرەنجامەکەی ئەوە بوو، کە جیاوازییەکان چ لە کەسـێتی، کارامەیی، یـان ڕەفتـاردا زۆرجـار پەیوەســـتە بە چەنـدێتی و جۆری ئەو ئەزموونانەوە، کە مرۆڤ لە تەمەنێکی بچوکەوە پێیداتێپەڕیوە و، ئەو ڕۆڵە کۆمەڵایەتییەی، کە وێنای ژن و پیاو دەکات (پرسیاری ململانێی مێینەبوون) دوای بەراوردکردنی زیاتر لە هەزار ســـکانی مێشـــک 'Brain Scan' گەیشـــتە ئەوەی، کە جیاوازی نێوان کۆمەڵێک پیاو لەگەڵ یەکتردا، هەروەهـا کۆمەڵێک ژن لەگەڵ یەکتردا، لە جیـاوازی نێوان ئەو دوو کۆمەڵە زۆرتر و گەورەتر بوو. جۆردن پیتەرســـن، پزیشـــکی دەرونی، بۆی دەرکەوت، کە جیاوازی لە کەســـێتیدا هەیە، ڕەنگە بەشـــێکیان لە ڕووی زیندەوەرزانییەوە بێت، بەڵام هەردوولا هاوڕان لەســـەر ئەوەی پیاو ژیرتر، یان پێگەیشـــتووتر نییە، ئەمەیش بیرۆکەیەکی بەربڵاوە لە نێو تاکەکانی کۆمەڵگاکەماندا.

تەنگژەی کەسێتیی خۆپەرست: ماک و نیشانەکانی تەنگژەی کەسێتیی خۆپەرســـت لە کەســـێکەوە بۆ کەســـێکی تر جیاوازە. هەندێک لەو شتانەی، کە دەتوانرێت پێیبناسرێتەوە:

- زیادەڕەویکردن لە هەستکردن بە گرنگیی خود.

- هەســـتکردن بە لە پێشـــبوونیان لە جیاوازییان لە کەســـانی تر و پێویستیی ئەوەی بەردەوام لە ڕادەبەدەر جێی سەرسامی بن.

- چاوەڕێدەکەن دان بە سەرکەوتنیاندا بنرێت، بەبێ ئەوەی دەستکەوتی شایستەی ئەوەیان بەدەستهێنابێت.

- زیادەڕەویکردن لە خستنەڕووی دەستکەوت و بەهرەکانیان (خۆبەرزنرخاندن).

- باوەڕبوون بە سەرکەوتوویی خۆیان و بەوەی، کە پەیوەندییەک لەگەڵ هیچ کەسێکدا کۆیانناکاتەوە، مەگەر خاوەنی هەمان ئەندازە لە ناوازەیی و سەرکەوتن بێت.

- قۆرخکردنی گفتوگۆ -حەزی قسەکردن دەربارەی خۆی، زیاتر لە گوێگرتن لە کەسی بەرامبەر- بە کەم سەیرکردنی کەسانی تر.

- کەسانی تر بەکاردەهێنن بۆ گەیشتن بەوەی دەیانەوێت.

- بێتوانان، یان تێگەیشتن لە پێویستی و هەستی کەسانی تر ڕەتدەکەنەوە.

- ئیرەیی بە کەسانی تر دەبەن و، پێیانوایە کەسانی تریش ئیرەیی بەمان دەبەن.

- هەڵسوکەوتکردن بە شێوەیەکی خۆبەزلزانانە.

- لە ڕووی کەسییەوە:

باڵادەستیی ڕەگەزێک بەسەر ڕەگەزێکی تردا لە مافی مرۆڤدا، بابەتێکی پڕ لە ئازارە و دەبێت هەموو مرۆڤێکی ڕاستەقینە بەرەنگارییبێتەوە و، پیاوی پێگەیشتوو شانازی بە هاوبەشەکەیەوە دەکات و لە پێناو مافەکانیدا تێدەکۆشێت، چونکە کەسێکی بەهێز و هاوشانی دەوێت، نەک کەسێکی لاواز، کە بیکاتە کۆیلە.

مامەڵەم لەگەڵ کەسانی خۆپەرستدا کردووە و بە دڵنیاییەوە دەزانم لە تێکەڵاوی و نزیکایەتییان هەرگیز ڕۆژێک بەهای خۆم نازانم، ئەگەر ئەو خۆپەرستە ئەندامی خێزانەکەم بوایە، چەندێکیش نزیک بوایە، بە هەموو هێزێکەوە سنورێکی زۆر ڕوونم بۆ دەکێشا.

لەبیرتنەچێت لە ململانێت لەگەڵ خۆپەرستەکان، تۆمەتبارتدەکەن. بیانوو مەهێنەوە، واتلێدەکەن هەست بە تاوانباری بکەیت، نەکەویتە داوی هەڕەشەیانەوە، چونکە گریمانەی جۆراوجۆرت بەسەردا دەسەپێنن، کە لەگەڵ گرێکانی خۆیاندا دەگونجێت، هەوڵمەدە خۆت بسەلمێنیت. هاوڕێکەم، ئەوان لە ڕوانگەی کەموکوڕییەکانی خۆیانەوە تێتدەڕوانن، بۆیە خۆت بەدووربگرە لێیان.

ترسلێنیشتنی ناوبەناو یەکێک لە خراپترین ئەزموونەکانە، کە پێیدا تێپەڕیوم لە ژیانمدا.

هەرگیز ئەو ڕۆژەم بیرناچێتەوە، کە بەپەلە پشکنینیم کرد بۆ دڵم، چونکە پێموابوو تووشی جەڵتەی دڵ بووم، ئەوەی خۆشبوو ئەوەیە، کە لە پەیامەکە تێگەیشتم و دەروازەیەک بوو بۆم و، زانیم، کە چۆن منداڵیم، ژینگەکەم و ئەو دۆخەی، کە ڕووبەڕوویبوومەتەوە گەورەترین پشکیان هەبووە لە دروستکردنی چەپاندنی کەڵەکەبوو و، دروستکردنی ئەم ترسلێنیشتنە ناوبەناوەدا.

بە دەنگێکی نزمەوە دەیگوت: "خۆت بناسە، تۆ ونبوویت، هیچ شتێک لەم خودە ڕووکەشەدا پەیوەندیی بە تووە نییە" بەڵام دەنگە بەرزە پەرتەوازەکە دەیگوت: "دەترسم جارێکی تر تووشیبمەوە، دەترسم تووشی نەخۆشییەکی کوشندە بووبم، کەی ترسلێنیشتنی دواتر دێت، بە هیوام ئەمڕۆ نەیەت" بە ڕاستی ئەمە گەورەترین پەرتەوازەکەرە، کە هەر کاتێک تێیدا ڕۆچوویت، خۆتت لەبیرکردووە و، گەورەترین

فیلتلیکراوە. هەمیشە لە دەرونی خۆمدا دەمپرسی، کە ئایا لە ڕاستیدا تەنگژەی ترسـلێنیشـتن بە نەخۆشـی دادەنرێت، یان جۆرێکە لە ئامرازێک، کە لە ڕێگەیەوە منداڵەکەی ناوەوەمان هاوارەدەکات بۆ داواکردنی یارمەتی، چونکە چیتر توانای بەرگەگرتنی فشـارەکانی دەوروبەری نییە، کە ڕەنگە زۆربەیان لە پەروەردەیەکی نادروستەوە سەرچاوەیان گرتبێت؟

کاتێک توێژینەوەکەی دکتۆر گابۆر ماتیم خوێندەوە، بۆم دەرکەوت کە کەسێک هەیە لە مەبەستم تێگەیشتووە و، هەوڵێکی زۆر دەدەم لە داهـاتوودا ئەم تێڕوانینە ڕوونبکەمەوە و ڕێگـایەکی تـایبەتی نوێ بخەمەڕوو بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تەنگژەی ترسـلێنیشـتندا، کە لەگەڵ شێوازی من لە دەرونشیکاریی پزیشکیی ڕاستەقینەدا بگونجێت.

دۆخی حەوتەم:

ناپاکی:

- جۆرەکانی ناپاکی لە ڕووی شـــیکارییەوە و گرنگیی جیاکردنەوەی جۆرەکانیان:

- هەنگـاوە کردەییەکـان لە کـاتی ڕووبەڕووبوونەوەی نـاپـاکیـدا 'هەڵویستێکی توند':

- ئایا دەتوانم لێیببورم/ ڕێگە بدەم؟

- نیشانەکانی ئاشتنەبوونەوە و چەپاندن:

- چیرۆک:

من نورەم، دوای دوو ساڵ لە پەیوەندیی هاوسەرگیریمان، سەرمسوڕما لە نامە سۆزدارییەکانی لە ڕێگەی واتس ئاپەوە لەگەڵ ژنێکی تر، کە تێکەڵ بوو لە قسەی سۆزداریی سێکسی، حەپەسام و ڕووبەڕوویبوومەوە، بەڵام ئەو داوای لێبوردنی لێکردم و، وتی ئەوە تەنها پەیوەندییەکی سەرپێیی بووە و، بەڵێنی پێدام، کە ژمارە نهێنیی پەڕەکەی خۆیم لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بداتێ و بۆ هەر شوێنێکیش چوو وێنەیم بۆ بگرێت، بەڵام لەو ڕۆژەوە من لە دۆخێکی بەردەوامی سەرکۆنەکردن، تۆمەتبارکردن، لێپرسینەوە و چاودێریکردندام بۆی، بەڵام با ڕاستگۆبم، ئالوودەی چاودێریکردنی بووم، سەرەڕای هەوڵەکانی بۆ ئەوەی هەستی دڵنیاییم پێبدات، بەڵام من لە نادڵنیاییەکی قوڵی تێکەڵ بە شڵەژان، هەڵچوون، توڕەیی و گریاندا دەژیام و، نازانم ناپاکییەکە تەنها لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە بووە، یان بە شێوەیەکی ڕاستەقینە، مێشکم ماندووبووە لە شیکردنەوە.

هەرچەندە ٦ مانگ بەسەر ڕووداوەکەدا تێپەڕیوە، بەڵام ناتوانم لەبیریکەم، یان لەگەڵ ئەو ئەزموونەدا ئاشتبیمەوە، دەمەوێت لێیخۆشبم، بەڵام هەستناکەم گرنگیی بە بابەتەکە بدات و تەنانەت تەنها بۆ مانگێک هەستی دڵنیایی پێدام. ئایا بۆچی ناپاکیی لەگەڵدا کردم؟ لە چیدا کەمیم نواند لەگەڵی؟ دوای بینینی وێنەی ئەو ئافرەتە دەزانم لە ئەو جوانترم. شەو و ڕۆژ خۆم بەراوردەکەم بە ئەو، تەنانەت هەندێک نەشتەرگەریی جوانکاریشم کرد. تێبینیمکردووە، کە بە شێوەیەک بوێرە لە گفتوگۆ سێکسییەکەیدا لەگەڵی، کە هەرگیز شتی وا لە نێوانماندا ڕووینەداوە. کەواتە ئایا ئەمە هۆکارەکەیە؟

- ناپاکی لە ڕوانگەی دەرونشیکارییەوە بەسەر چوار جۆری بنەڕەتیدا دابەشدەکرێت:

١- ناپاکی لەسەر بنەمای چێژ و سەرگەرمیی هەبوونی پەیوەندییەکی یەدەگ. بۆ زانیاری زیاتر "پرسیاری سندوقی یەدەک".

٢- پەیوەندییەکی سەرپێیی لاوەکی "چێژی هەڵهاتن":

لەم دۆخەدا کەسەکە بە دەست بێزاربوونی لە ڕۆتینی پەیوەندییەکەیەوە دەناڵێنێت، کە ڕەنگە گۆڕابێت بۆ وابەستەییەک لەسەر بنەمای خووپێوەگرتن، بۆیە بە دوای سەرکێشیی، خۆشی و خولیایەکی نوێدا دەگەڕێت، کە بارگرانییەکانی ژیانی ڕۆژانەی، کە لەگەڵ ئەو هاوبەشەی سالانێک لەگەڵیدا ژیاوە لەبیرببباتەوە، زۆرجار بۆ ماوەیەکی کورتی کەمتر لە ٨ مانگ بەردەوام دەبێت و دواتر کۆتایی دێت و، ڕەنگە لە دەستەواژەی باودا بە (حەز) ناوببرێت. (ڕەنگە چێژی هەڵهاتن وەک پەیوەندییەکی یەدەک، یان پەیوەندییەکی تەواو بە پێی ماوە، پێویستییەکان و سروشتی پەیوەندییەکە پۆلێنبکرێت).

٣- فرەپەیوەندیتی:

- لەوانەیە سۆزداری بێت، وەک لە ئالوودەبوون بە خۆشەویستیدا، هەروەها وەکو باسمانکرد کەسەکە بە دوای چێژی خۆشەویستیدا دەگەڕێت.

-لە ڕووی سێکسییەوە: بە ڕێژەیەکی زیاتر لە پیاواندا دەبینرێت و هۆکارەکانیش لە (پرسیاری گرێی سێکسی)دان.

- پەیوەندییەکی تەواو:

پەیوەندییەکی سۆزداری تەواوە و بۆ ماوەی زیاتر لە ٨ مانگ بەردەوام دەبێت و، لەسەر بنەمای سەرنجڕاکێشان، ئاسودەیی لە گفتوگۆکردن، هەڵوێستی دەربڕینی خۆشەویستی و پەسەندکردن ڕۆدەنرێت.

لە کۆمەڵگای ئێمەدا پەیوەندییەکی زۆری دووفاقی بەدیدەکرێت، هۆکارەکانیشی لە (پرسیاری هاوسەرگیریی نەریتی)دا دەدۆزرێتەوە.

ڕەنگە ژنێک هاوسەرگیری لەگەڵ پیاوێکدا بکات، کە نایەوێت، چونکە لە هاوسەرگیریکردنیدا پەیڕەوی لە دابونەریتی دەوروبەر و ژینگەکەی دەکات و، بە هۆی ئەوەی گرنی کۆمەڵگە دەیسەپێنێت بەسەریدا و لە ترسی پەرتەوازەبوونی منداڵەکانی، لە جیابوونەوە دەترسێت، بۆیە بە هۆی هەستکردن بە ناتەبایی لە پەیوەندییەکەیدا، یان بۆشایی سۆزداری، خۆی دەخاتەناو پەیوەندییەکی ترەوە، بۆیە ئەگەر بە وردی تێمانبڕوانیایە، نەماندەتوانی بە وشەی ناپاک و بە شێوەیەکی ڕەها بڕیار لەسەر کەسێکی لەو جۆرە بدەین. پزیشک دەبێت بێلایەن بێت و لە چوارچێوەی بارودۆخەکەیەوە بە گشتی سەیری دۆخەکە بکات. ئەمە چیرۆکێکی ڕاستەقینەیە، کە زۆرجار لە نۆرینگەکاندا ڕووبەڕوویدەبینەوە و، قسەکەی جبران خەلیل جوبرانم بیردەخاتەوە: "ئەگەر یەکێک لە ئێوە ژنێکی ناپاکی بردە بەردەم دادگا، با دڵی مێردەکەیشی بخاتە تەرازووەوە و گیان (ڕۆح)ی خۆی بخاتە جێگەی ئەو".

د. مستەفا مەحمود وتی: "ئەگەر هەر یەکێک لە ئێمە بچینەناو دڵی ئەوی ترەوە، ئەوا بەزەیی پێیدادێتەوە" ئەمەیش ڕێبازێکە، کە لەسەری دەژیم، هەر کەسێک خۆی بخزێنێتەناو قوڵایی دەرونی مرۆڤەوە و لە ئامرازەکانی گرێ دەرونییەکان تێبگات، زۆر سەرسامدەبێت ئەگەر بتوانێت بڕیار لەسەر کەسێک بدات.

به هۆی ئەم فرەپەیوەندیتییە لە شیکردنەوەی کەیسەکانی ناپاکی لە ڕووی دەرونییەوە، حەزناکەم ئەم دەستەواژەیە بەکاربێنم و، پێمخۆشە بە چاوێکی شیکاریی دور لە لایەنگری بۆ بڕیاردانەوە ببینم.

- هەنگاوە کردەییەکان لە کاتی تووشبوون بە ناپاکیدا:

وتەیەکی باو هەیە، کە دەڵێت: "کەسی ناپاک بە درێژایی تەمەنی ناپاکە" هەرچەندە ئەم هاوکێشەیە هەمیشە ڕاست نییە، بەڵام دەبێت ئەوە بزانرێت، کە ناپاکی بە ئاسانی لێخۆشبوونی نییە، هەروەها پێویستە کاتێک ناپاکی کرا و، بە بەڵگە و شیکردنەوەی کەسی پسپۆڕ پشتڕاستکرایەوە، شوێن ئەم هەنگاوانە بکەوین، نەک شوێن گریمانە وگومان و دوودڵی.

- هەڵوێستێکی توند بگرەبەر بە کشانەوە لە هاوبەشەکەت، کە ماوەکەی کەمتر نەبێت لە دوو مانگ.

- ملکەچبوون بۆ خۆچاککردنەوەی سۆزداری لەگەڵ کەسی پسپۆڕ لەم ماوەیەدا کارێکی گرنگە.

- زانینی شیکاری دەرونیی ورد بۆ جۆری ناپاکییەکە و، بە پێی ئەوەی لە پێشەوە باسمکرد چوار جۆری بنەڕەتیی هەیە، کە پێویستە لە ڕێگەی هەڵوێست و توێژینەوە لە بابەتەکە بە وردی لێکجیابکرێنەوە.

یەدەک = پێویستە کەسەکە ملکەچبکات بۆ چارەسەری دەرونی، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دروست پێویستیەکانی پڕبکاتەوە.

هەڵهاتن = پێویستە پەیوەندییە بنەڕەتییەکە بخرێتەبەر باس و، نهێنیی هەڵهاتنەکە بزانرێت، کە ئایا هۆکارەکەی خودییە، یان بە هۆی سروشتی پەیوەندییەکەوەیە؟

فرەپەیوەندیتی = کەسەکە ملکەچی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ خۆی و ڕادەی توندییەکەی لەگەڵ ئارەزووەکانیدا دەبێتەوە و، ئەگەر ئالوودەبوونیش بێت، پێویستە چارەسەربکرێت.

پەیوەندیی تەواو = لە زۆربەی دۆخەکاندا جیابوونەوە دەبێتە چارەسەر، چونکە ئەگەر هەستەکان بگۆڕدرێن و پەیوەندییەکی تەواو و ورد بۆ کەسێکی تر دروستببێت، بە ئەگەرێکی زۆرەوە ناگەڕێتەوە.

- پێویستە هەڵوێستێکی توند وەرگریت، بۆ ئەوەی کەسی بەرامبەر بزانێت، کە ئەگەر بابەتەکە دووبارەبکاتەوە ئەوا لەدەستتدەدات، (ئەمە ئەگەر پەیوەندییەکە هێشتا کۆتایی نەهاتبێت) هەروەها تۆ سنورێکی ڕوونت هەبێت، کە ناکرێت سازشی لەسەر بکەیت.

تێبینیی(١): ئەوەی لە چیرۆکی نورەدا ڕوویدا سەبارەت بە گۆڕانکارییەکی کاتی لە هاوسەرەکەیدا، هۆکارەکەی ئەوە بوو، کە هەڵوێستێکی توندی بەرامبەر وەرنەگرت، پیاوەکەیش تێبینیی ئەوەی کرد، کە زیادەڕەویکردن کارێکی ئاسانە، چونکە هەڵوێستێکی ڕاستەقینەی نەبینی، کە ناپەسەندیی ئەم ڕەفتارە ڕوونبکاتەوە.

تێبینیی(٢): ڕادەی دەستپێوەگرتنی هاوبەش لەم ماوەیەدا کارێکی پێویست و گرنگە، چونکە داوای لێبوردنی ڕاستەقینە لە هەڵوێستدایە، نەک تەنها بە قسە.

لە دۆخێکدا، کە هاوبەشەکە پابەندبێت و، بە شێوەیەکی ڕیشەیی لە ڕووی دەروونییەوە چاکببێتەوە و، بزانێت، کە ناپاکی لە جۆری پەیوەندییەکی تەواو نییە و، ئارەزووی لێخۆشبوونی لە هاوبەشەکەی هەبێت، ئەوکات ئەمانە ڕوودەدات:

. گەڕانەوە وردە وردە دەبێت.

. پێویستە سەرنجی هەستەکانت بدەیت، ڕەنگە نەتوانیت لەگەڵ ئەو ئازار و چەپاندنەدا هەڵبکەیت، کە لە ئەنجامی ئەو ئەزموونەوە دروستبووە و "لە شێوەی هەستیاریی لەرادەبەدەر، نائاسوودەیی، ناوەناوە تووڕەیی، گریان، یان چەقاوەسووییدا دەردەکەوێت" ئەمە مانای ئەوەیە، کە ژیریی نائاگاییت لێخۆشبوون ڕەتدەکاتەوە.

. چەپاندن و ئازار هەرچەندە توندوتۆڵیش بێت، ڕەنگە ببێتە هۆی لەناوبردنی هەر پەیوەندییەک و، ئەگەر هەستەکانیش کاڵببنەوە، لەوانەیە نەگەڕێنەوە، بۆیە ئاگاداری ئەو کەسە بە، کە خۆشتدەوێت.

. تەنانەت خۆت و کەسی تریش نازانێت، کە ئایا تۆ توانای لێبووردنت هەیە، ژیریی نائاگاییمان ناژیرانەیە و، چەندە بە ئاواتەوەبووم ژیرانە پێمانبگوترایە هاوبەشەکانمان شایەنی لێبووردنن و، ئەویش بەم ئاسانییە وەلامیبدایەتەوە.

. ڕاستگۆبە لەگەڵ هەستەکانت و، دڵنیابە لەوەی، کە توانای لێخۆشبوونت هەیە لە ڕێگەی ئەوەی هەستی پێدەکەیت، لە ماوەی ٦ مانگی یەکەمی دوای گەڕانەوەت.

. ئەگەر تێبینی ئەوەت کرد، کە لە ڕووی دەروونییەوە ناجێگیریت، هەروەها تێبینی ئەوەت کرد، کە هەست بەم ماک و نیشانانەی خوارەوە دەکەیت بۆ ماوەیەک، کە لە نێوان ٦-٨ مانگدا بێت، ئەوا بەزۆری ناتوانیت لەگەڵ ئەم ئەزموونەکەدا بگونجێیت.

- نائاسودەیی، هەڵچوون، شڵەژان، تووڕەیی، گریان، جنێودان.

- هەستی خۆشەویستی و سەرنجراکێشیت لەدەستدا.

- ڕق و کینە و ملەجەڕێ بەرامبەر هاوبەشی ژیان.

-سڵەمینەوەی (سۆزداری یان سێکسی).

- هەستی تۆڵەسەندنەوە.

- ئەو ڕەفتارانەی، کە ئاماژەن بۆ نەبوونی ئاشـتەواویی(سـەرەڕای چەپاندن).

.تۆمەت، سەرکۆنەکردن، سەرزەنشتکردن، لێپرسینەوە، ناچارکردن و گومانکردن.

.چاودێری.

. ڕەنگە بگۆڕێت بۆ ئالوودەبوون، بۆیە چەندین بەرنامە دابەزێنیت تەنها بۆ ئەوەی بەدواداچوون بکەیت بۆ دۆخی هاوبەشـەکەت لە واتس ئاپ، یان شـوێنەکەی لە سـناپ چات، یان ماوەی دەرچوون و کاتی مانەوەی لەسەری.

. داواکردن لە هاوبەشـەکەی بە ڕەوایەتیدان بە هەموو مافەکانی لە پشـت چەمکی پێویسـتە قەرەبوومبکەیتەوە و دڵنیامبکەیتەوە: 'ڕادەسـتکردنی ژمارە نهێنییەکانی هەژمارەکانی، گرتەی ڕۆژانە بۆ هەر شـوێنێک بچێت، دابڕان لەو هـاوڕێیانەی، کە دەیانزانی ناپاکییکردووە، کەمکردنەوەی چوونەدەرەوە، یان گەشـتکردن بە تەنیا'.

بنەمای پەیوەندییە سۆزدارییە پێگەیشتووەکان متمانەی هەردوولایە و، ئەگەر تۆ نەتوانیت لەگەڵ ئەزموونەکەدا ئاشـتببیتەوە و بگونجێیت و ڕاسـتگۆیانە لە هـاوبەشـەکەت خۆشـبیت، ئەوا هەموو دڵنیاکردنەوەکانی سەر زەوی ناتوانن قایلتبکەن بە ڕاستگۆیی ئەو.

ئەگەر تۆ هاوبەشـی چیرۆکێکی لەم جۆرەیت، بە دڵنیاییەوە بزانە دڵنیاکردنەوە هیچ سودێکی نابێت، بەڵکو دۆخەکە خراپتر دەکات.

. بینینی ڕۆڵی قوربانی و، پێدانی هەستی تاوانباری بە هاوبەشەکەت و چەندبارە بیرهێنانەوەی ڕووداوەکە لەسەر هەر کێشەیەک، کە لە نێوانتاندا سەرهەڵبدات. تێبینیمکردووە، کە هەندێک کەس پێیوایە ئەگەر لەگەڵ کەسوکاری هاوبەشەکەیدا قسەیبکردایە، ئەوا دەیانگەڕاندەوەسەر ڕێگەی ڕاستی خۆی و ئامۆژگارییاندەکرد، کە دووربکەوێتەوە لە ناپاکی، هیوادارم وشیار بێت لەوەی، کە بانگەواز و ئامۆژگاری لە دۆخەکانی ناپاکیدا هیچ سوودێکی نییە -تەنانەت لە تەواوی ژیانیشدا-.

تەنها تۆ بەرپرسیاریت لە ژیانی سۆزداری و بڕیارەکانت تێیدا و هەڵوێستەکانت و، هاوکێشەکە لە بەرژەوەندیی تۆ دەگۆڕن، بەڵام بینینی ڕۆڵی ستەملێکراو، پاڕانەوە و وروژاندنی بەزەیی بۆ ئەوەی هاوبەشی ژیانت واز لەو کەسە بهێنێت، کە لەگەڵیدا ناپاکیی لێکردوویت، ئەمە ڕەفتارێکی بێ کەڵکە، بەڵکو وا لە ئەوی تر دەکات بە کەم بتبینێت، بە دڵنیاییەوە بزانە کاتێک بە بەهاوە لە خۆت دەڕوانیت و سنورێکی ڕوون بۆ خۆت دادەنێیت، ئەوە لە سروشتی مرۆییدا نهێنیی سەرەتا و کۆتاییە.

کەسێک، کە لە گرێیی ملکەچبوون، کەمی و شایستەییدا دەژی، ڕەنگە بگاتە ئاستێک، کە خۆی ڕیسوابکات تەنها لە پێناو ئەوەی، کە هاوبەشەکەی لە پێناو کەسێکی تردا وازیلێنەهێنێت. لە ڕاستیدا ڕەنگە ئەمە هاوبەشەکەی هانبدات بۆ ئەوەی وازیلێبهێنێت.

. پرسیاری دووبارە: "بۆچی هەڵمبژاردووە و بە چی لە من باشترە؟" بەراوردکردن لەناوتدەبات و دەتخاتەناو گرێی خۆبەکەمزانینەوە و، وەکو لە ڕووی شیکاری دەروونییەوە ڕوانیمانە ناپاکی، ڕەنگە بابەتەکە کەسی نەبێت، یان بە هیچ شێوەیەک پەیوەست نەبێت بە تۆوە.

له چیرۆکی نورەدا، نورە کەسێکی ناوشیارە، جوانی لە سەرنجراکێشیدا بەو ڕادەیەیش گرنک نییە، هەروەها هەستکردن بە کەمتەرخەمی ئامازەیە بۆ ئەوەی، کە ناشاگایە بە ڕەهەندەکانی ڕەفتاری ناپاکیکردن، من دژی نەشتەرگەریی جوانکاری نیم، ئەگەر یارمەتیتبدات لە پەسەندکردنی ڕواڵەتی دەرەکییت، بەڵام دەبێت تەنها بۆ خۆت بێت، چونکە لە کۆتاییدا ڕواڵەتی دەرەکییت هەرچۆنێک بێت، ئەگەر خاوەن پەسەندکردنێکی ناوەکی نەبیت بۆ خودی خۆت و، هەست بە جوانییەکەی نەکەیت، ئەوا جوانکاریی هیچ سود و کاریگەرییەکی نابێت.

- بەپێوەرکردنی ژیری:

وەک بەهایەکی بەرز مامەڵە لەگەڵ خۆت بکە و، لەبیرتنەچێت، کە یەکەم و دوا دۆڕاو لەم هاوکێشەیەدا ئەو هاوبەشەیە، کە بەهای ڕاستەقینەی تۆ نازانێت.

بە بناغەکانی پەیوەندییەکانتدا بچۆرەوە، بە کەم قایلمەبە و سازشمەکە.

خۆت بخەژێر چارەسەری دەرمانیی تەواوەوە، جا بتەوێت بەردەوام بیت لە پەیوەندییەکە، یان کۆتاییپێبهێنیت.

- وردەکارییەکان لە (پرسیاری خۆچاککردنەوەی سۆزداری)دایە:

لەگەڵ خۆتدا توند و دڵڕەق مەبە و، بابەتەکە بە شێوەیەکی کەسی وەرمەگرە، هەست بە کەمی مەکە، ناپاکی لە ڕووی شیکارییەوە بابەتێکی ئاڵۆزە.

لەگەڵ هەستەکانتدا ڕاستگۆبە و، خۆت ناچارمەکە لەسەر ئەو شتەی لەگەڵتدا ناگونجێت، چونکە ژیریی نائاگاییت پێکەوەژیان ڕەتدەکاتەوە.

ئازار دەچێژین و دواتر فێردەبین -لەم ژیانەدا، سەرەتا تاقیکردنەوەت پێدەکرێت و دواتر وانەت فێردەکرێت- ڕەنگە ئەم ئازارە ڕزگارکەرێک بێت بۆ خودی ڕاستەقینەت، بەڵگەیش ئەوەیە، کە تۆ ئێستا ئەم وشانە دەخوێنیتەوە.

ئێمە لەم ئەزموونە زەمینییەدا ملکەچی ئەو ئەزموونـــانە دەبین، بۆ ئەوەی خودە ڕاســـــتەقینەکەمان لە زیندانی ئەو خودە ســـــاختەیە ڕزگاری ببێت، کە ئەم جیهانە ساختەیە بە هەموو تایبەتمەندییەکانییەوە بۆی دروستکردووین

بگری و ڕێگە بـدە فرمێســـــکەکـان ببنە تـاڤگەیەک، کە دەتوانیـت لە ڕێگەیانەوە گوزارشــــت لە خودی خۆت بکەیت بۆ چاکبوونەوەی تەواوەتی، بەڵام کەســـێکی ڕاســـتەقینە بە لەگەڵ ئازارەکانت و ڕێگە مەدە ڕاتبکێشـــێت بۆ چێژوەرگرتن لە ئازارەکانت و، ڕۆچوونت بۆ نزمترین خاڵ، کە دەبێتە هۆی تەنگژەی خەمۆکی.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

ئەگەر ناپاکی لە درێژمەودادا بە شـــێوەیەکی زانســـتیی دروســـت چارەســەرنەکرێت، ڕەنگە تووشــی نەخۆشــی دەرونیی وەک تەنگژەی خەمۆکی، یان تەنگژەی دڵەڕاوکێت بکات.

ڕەنگە هەندێک کەس بۆ هەڵهاتن لە ئازار ئالوودەی خواردنەوە، ماددە هۆشــبەرەکان، حەبی لیریکا، یان حەشــیش ببن و، ئەمەیش خۆی لە خۆیدا ڕەنگە بمانخاتەناو کێشەی گەورەترەوە.

- وتەیەک، کە کاریتێکردم:

لەدەستدانی کەسێک بە مردن ئازاری کەمترە لە لەدەستدانی بە هۆی نەمانی متمانەوە، مردن تەنها داهاتوو لەناودەبات، بەلام ناپاکی رابوردوویش دەکوژێت. (یۆهان دینیە).

- لە رووی کەسییەوە:

هەستم بە ئازاری ناپاکی کرد لەلایەن باشترین هاورێمەوە. فێربووم لە هاورێیەتییەکانمدا دەستەبژێری بکەم و متمانە نەکەم، مەگەر لە دوای هەلوێستە راستەقینەکانەوە، هەستم بە ناپاکییەکی پێشوو کرد و، لێیەوە فێری بناغەکانی دروستکردنی پەیوەندییەکی زانستیی دروست بووم، زانیم، کە پێشتر لە ژیانمدا هەرگیز بە بەهاوە مامەلەم لەگەل خۆمدا نەکردووە و، گرێی شایستەبوون دەستی بەسەر هەموو وردەکارییەکانی ژیانمدا گرتبوو، بە هۆیەوە خۆم و زۆر کەسم لەدەستدا.

من بە شێوازی زانستیی دروست چاکبوومەوە و لە خۆم خۆشبووم، بەلام نەمتوانی لەوی تر خۆش بم و، رێزم لە هەستەکانم گرت، ئەمرۆ لەگەل کەسانێکی راستەقینەدا دەژیم، کە بەهام دەزانن و نرخی بوونم لە ژیانیاندا دەزانن، منیش هەمان هەستم هەیە بۆیان، چیتر لەم ژیانەدا تەنها گرنگی بەو کەسانە دەدەم، کە بەهای ژیانم دەزانن و، لە هەموو وشە و هەلوێستێکدا هەستیپێدەکەن.

رەنگە هەرگیز ناپاکیم لە کەس نەکردبێت، بەلام پشتمکردە کەسانێک و هەستی کەسانێکم بریندارکرد، کە خۆشمدەویستن، ئەمەیش هەستێکە پەسنناکرێت و، بە کول گریاوم، چونکە کەسانێکی راستەقینەم لەدەستدا، رەنگە

ئەمە یەکێک لە خراپترین هەستەکان بێت، کە مرۆڤ هەستی پێدەکات. بەڵام ئەگەر پشتتکردە کەسێکیش، خۆت مەدە دەست ئەو هەستەی، کە تۆ کەسێکی خراپیت، بە هەڵوێستی ڕاستەقینە پابەندبە پێیەوە بۆ ئەوەی لە جیهانی ڕاستەقینەدا داوای لێخۆشبوونەکەتی بۆ بسەلمێنیت.

باش لەبیرت بێت، کە داوای لێبوردنکردنی ڕاستەقینە لە هەڵوێستدایە، داوای لێبوردنکردنی ڕاستگۆیانە پابەندیی لەگەڵدایە، داوای لێبوردنکردنی ڕاستەقینە قسەیەک نییە بگوترێت.

دۆخی هەشتەم:

خۆسازپێژکردنی سۆزداری و پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی:

- پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی:
- نهێنییەکانی فریودان:
- پاڵنەری مەستەکان:
- وردەکارییەکانی خۆچاککردنەوەی سۆزداری دوای جیابوونەوە:

(بگەڕێرەوەســــەر بارودۆخی ســــعود و ئەحلام لە بابەتی کەســــی نەرێنیی میهرەبان لە ڕووی سۆزدارییەوە).

من ئەحلامم، لە ماوەی دوریم لە عادل، بیرم دەکرد و لە بیرکردنەوە لێی نەدەوەستام، سەرەڕای خراپ-مامەڵەکردنی لەگەڵم، هەستەکانم بەرامبەری تـایبەت و جیـاوازە، نـازانم بۆچی بەو خێراییە کەوتمە پەیوەندی لەگەڵ سعوددا، بەڵام ئەو جیاواز بوو لە عادل، میهرەبان و دڵی باش بوو، بۆیە پێموابوو ئەوە پاداشتی ئاسمانە بۆ من دوای ئەو ئازارەی لەگەڵ عـادلدا چەشـــتم، بەڵام بە درێژایی کات چاودێریی پەڕەی کەســــیی عـادلم دەکرد لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکـان، لە نووســــینەکانیدا ســــەرنجی هەندێک ئاماژەم دەدا، کە بەڵگەبوو بۆ ئەوەی، کە من هێشتا لە ئەندێشـەیدام، هەرچەندە هەندێک لە وتەکانی ئـامـاژەیـان بە تۆمەتبـارکردنم دەکرد بەوەی، کە من ئەو کەســــەم وازملێهێناوە و ژیانم لەگەڵیدا لەبیرکردووە، بەڵام ئەوەی لە ڕاســـتیدا ڕوویدا ئەوە بوو، کە ئەو بەبێ هیچ هۆکارێکی ڕوون کشـــــایەوە و، تەنـانەت هیچ گفتوگۆیەکی کۆتـایی لە نێوانمـانـدا نەکرا، دەربـارەی پەیوەندییەکە، دەزانم، کە ئەو هاوسـەرگیریکردووە و پێویست نەبوو لە نزیکییەوە بم، من هەڵەبووم، کە متمانەم بە بەڵێنەکانی کرد بەوەی وازملێناهێنێت، بەڵام ژیان بەبێ ئەو بێزارکەرە، هەســـت بەو تورەییە بەردەوامە دەکەم، کە هەموو جار دەیڕژمەســـــەر ســـــعودی هەژار، نازانم بۆچی سەرنجمڕاناکێشرێت بۆ سعود، وەک چۆن سەرنجم بۆ عادل ڕادەکێشـــرا، ســــەرەڕای ئەوەی هەموو شــــتێک دەکات، کە قایلمدەکات، بەڵام هەست بە بێزاری دەکەم و، هەست بە ژنێتیی خۆم ناکەم لەگەڵیدا، وەک ئەوەی لەگەڵ هاوڕێیەکدا بم، نەک خۆشەویست، ئەو نـازانێـت چۆن پێمـداهەڵبـدات و هەر ئەمە دووبـارەدەکـاتەوە

"خۆشـــمدەوێت، بیرمکردیت" خاوەن کەســـێتییەکی بەهێز نییە و، بەمەیش هەستناکەم پەیوەندیم لەگەڵ پیاوێکدا هەبێت.

لە ناکاو لە مانگی حەوتەمی پەیوەندیم لەگەڵ ســـعود، عادل بەبێ ئاگادارکردنەوەی پێشـــوەختە پەیوەندیی پێوە کردم و لە شـــوێنمی پرسی، هاتە لام و تامەزرۆیی خۆی بۆ دەربڕیم، هەستم بە تاوانباری کرد بەرامبەر بە ســـعود و بڕیارمدا لێیجیاببمەوە، من ناتوانم عادل جێبهێڵم، هەرچەندە فریودەر بوو.

ســـعود تکای لێکردم و گریا بۆ ئەوەی وازیلێنەهێنم، هەســـتمکرد نامەوێت لەدەســـتیبدەم، بەڵام دەزانم، کە ســـەرنجیڕانەکێشـــاوم، بۆیە داواملێکرد ئەم ماوەیە هاوڕێ بین، ئەویش قایلبوو و، وتی، کە خۆیم بۆ دەســـەلمێنێت و، واملێدەکات، کە عـادل لەبیربکەم. لە کـاتی گفتوگۆکەیدا وایلێکردم هەســـت بە تاوانباری بکەم، کە واملێکردووە وابەستەمبێت و، ئەوەم خستە مێشکییەوە، کە عادل کۆتاییهاتووە و، ئەو قەرەبوویەک نییە بۆ عـادل، بەڵام ئەو ئەو کەســـە بوو، کە بە خێرایی تیشـک دانی بە هەســتەکانیدا نا و، منیش لە ســاتێکی لاوازی، ئازار و پەرتەوازەییدا بووم، کە ئەو ســـودی لێوەرگرت بۆ ئەوەی لەگەڵم بێت.

- پێناسەی پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی:

دوای کۆتاییهاتنی پەیوەندییە سۆزدارییەکەت، لانیکەم پێویستت بە ٦ مانگە بۆ ئەوەی لە ئازارەکانی پەیوەندییەکە چاکببیتەوە و، بگەڕێیتەوە بۆ خودی خۆت و، لە خاڵە لاوازەکانت تێبگەیت، دواتر دەتوانیت بچیتەناو پەیوەندییەکی تری سۆزدارییەوە.

یاساکە بەسەر کەسێکدا جێبەجێ نابێت، کە بڕیاری جیابوونەوەی داوە، چونکە گرنگییدانی بۆ هاوبەشەکەی لەدەستداوە و، هەستدەکات دەیەوێت ڕزگارییبێت لێی.

ئەو ساتەی، کە تێیدا هەستەکانت دەمرن، ئەوە ساتی کۆتاییهاتنی پەیوەندییە سۆزدارییەکەتە، نەک ئەو ساتەوەختەی، کە جیابوونەوەی ڕاستەقینە لەگەڵ کەسەکەدا ڕوودەدات:

. ژنێک ماوەی پێنج ساڵە بە شێوەیەکی نەریتی لەژێر فشاری خێزانەکەیدا هاوسەرگیرییکردووە و، هەست بە نەگونجان دەکات لەگەڵ هاوبەشەکەیدا و بەوەی، کە سەرنجی ڕاناکێشرێت بۆی، بڕیاریدا لێیجیاببێتەوە، بەڵام هاوسەرەکەی داڕووخا و هەستی بە نائومێدی کرد و، هەوڵیدا بە هەموو ڕێگەیەک دەستی پێوە بگرێت.

دوای جیابوونەوە، ئەو کەسەی، کە پێویستی بە ماوەی چاکبوونەوە هەیە مێردەکەیە، نەک ژنەکە، ژنەکە هەست بە ئازارێکی ڕوونی دابڕان ناکات و هیچ هەستێکیشی بۆ هاوسەرەکەی نییە.

. لە چیرۆکەکەماندا: عادل پێویستی بە چاکبوونەوە نییە لە ئەحلام، بەڵکو ئەحلام پێویستی بە چاکبوونەوە هەیە لە عادل، هەروەها سعود پێویستی بە چاکبوونەوەیە لە ئەحلام، بەڵام ئەحلام پێویستی بە چاکبوونەوە نییە لە سعود.

پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی بریتییە لە چوونەناو پەیوەندییەکی سۆزداری بە زووترین کات و، لە ماوەی خەم و پەژارەی دوای جیابوونەوە و پێش خۆچاککردنەوەی سۆزداری.

ئەو پەندە باوەی، کە دەڵێت: "هیچ کەسێک لەبیرناچێتەوە مەگەر بە کەسێکی تر" ڕاستترین تێبینییە لەسەر پێناسەی پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی و، باوەڕبوونیش بەوەی، کە ئەم کەسە نوێیە بە

شـێوەیەکی گەردونی نێردراوە بۆ ئەوەی لە ئازارەکانت ڕزگارتبکات، فێڵێکی دیکەیە.

هیچ کەسێک ناتوانێت لە ئازارەکانت ڕزگارتبکات، جگە لە ڕاستگۆییت لەگەڵ خودی خۆت و، خســـتنەگەڕی هۆکارە ڕاســـتەقینەکان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ژیانی ڕاســـتەقینەت، تەنانەت دەرمانیش لەم جۆرە بارودۆخانەدا بە زۆری ئازارشـــکێنە، نەک چارەســـەرێکی ڕیشەیی.

- **وێستگە شیکارییەکان لە چیرۆکەکەمدا:**

ئەحلام کەوتە هەڵەیەکی ڕوونەوە، بە بەستنەوەی ئەوەی، کە عادل لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان دەینووسی بە خودی خۆیەوە، لەبیرت بێت ئەو کەســـەی بە ویســـتی خۆی وازیلێهێنایت گرنگیناداتت بە نووســـین لەســـەرت، مەگەر مەبەســـتی فریودانی ســـۆزداری بێت، بۆ ئەوەی وائلێبکات وابەســـتەبیت پێیەوە، لە کاتێکدا چێژ لە ژیانی خۆی وەردەگرێت و، لە کاتی پێویستییدا دەگەڕێتەوە لات و، ئەگەر وابێت، تێبینی ئەوە دەکەیت، کە هەندێک لە وتەکانی وائلیدەکەن کاردانەوەی نەرێنییت هەبێت، چونکە لە بەهای کەمکردویتەتەوە، یان کاردانەوەی ئەرێنییت دەبێت، ئەگەر لەســـەر تامەزرۆیی بنووســـێت. لە هەموو دۆخەکاندا تۆ لە فێڵێکی تۆکمەدا دەژیت.

- بۆچی ئەحلام ســـەرنجی بۆ ســـعود ڕانەکێشـــرا؟ "هەندێک نهێنیی لەخشتەبردن".

١- تورەیی خۆیی بەســـەردا دەڕێژێت و سـعودیش هیچ سـنورێک بۆ ئەمە دانانێت.

٢- لەسەر حیسابی خۆی قایلیدەکات تا لە ڕووی نائاگاییەوە دەگاتە ئەو ئاستەی هیچ بەهایەک لە خۆیدا نابینێت.

٣- وەرسکەرە، چونکە وێنەیەک دەکێشێت، کە لەگەڵ ئەوەدا دەگونجێت ئەحلام دەیەوێت و، خودی خۆی نییە، ئەمە جگە لەو ڕاستییەی، کە شارەزایی لە ئامرازەکانی گفتوگۆدا نییە -گوێگرتن بە کنجکاوی و هاوسۆزی، بەشداریکردنی ڕاستگۆیانە و بە پێشنیاری لەسەرخۆ و ڕێکخراو و، هەوڵەدان بۆ سەرنجڕاکێشان، یان خۆسەلماندن.

٤- وایلێناکات هەست بە مێینەبوونی خۆی بکات، چونکە جیاوازی نێوان پیاهەڵدان و قسەی جوانکراو و ڕێزێنراوە نازانێت، پیاهەڵدان واتە بە وردی ڕوونیدەکەیتەوە، کە چ شتێکی بەرامبەرەکەت سەرنجڕادەکێشێت و، لەم ساتەدا دەتەوێت چیت بۆ بکات. بۆ نمونە:

. پیاهەڵدان "ئەم جلە لەسەر لەشی باریکت سەرنجڕاکێش دەردەکەوێت و، واملێدەکات بێئۆقرە بم بۆ لەئامێزگرتنت".

. قسەی ڕازێنراوە "جلەکەت جوانە و، خۆشمدەوێیت" ڕەنگە هەمان ئەو وشانە دووبارەبکرێتەوە، وەک ئامێری تۆمارکردن، بەو جۆرەی، کە سعود پێیهەڵدەستا.

٥- دوودڵە.

٦- لە ڕووی پەیوەندیی سێکسییەوە شەرمنە. "بوێری لە پرۆسەی دۆستایەتی و سێکسیدا سەرنجڕاکێشە بۆ هەردوو ڕەگەز. بەداخەوە زۆرێک لە هاوسەرەکان بە هۆی نەبوونی گفتوگۆیەکی سێکسیی وشیارانەوە ساڵانێکە شەرم لە یەکتری دەکەن". ململانێی سێکس لە پەیوەندییەکان لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا لە (پرسیاری گرنگی سێکسی)دا باسدەکرێت.

٧- تکاکردن و گریان کاتێک بڕیاریداوه لێیجیاببێتەوە. "هیچ شەرمێک لەوەدا نییە پرسیاری هۆکارەکەی لێبکات، ڕەنگە بتوانێت بابەتەکە چاکبکاتەوە، بەڵام تکاکردن سڵەمێنەرە و سەرنجی کەس ڕاناکێشێت".

٨- قایلبوون بە هاوڕێیەتیی کەسێک، کە پێوەپەیوەستبوونی دەوێت، سازشکردنێکی گەورەیە و، بەڵگەیە لەسەر ئەوەی، کە گفتوگۆ نازانێت لەسەر ئەوەی، کە شایەنیەتی.

. هاوڕێیەتی لە دوای خۆشەویستی بوونی نییە، تەنها لە بارە دەگمەنەکاندا نەبێت ئەویش دوای ساڵێک لە چاکبوونەوە و، کاتێک هەردوو کەسەکە پێگەیشتوون و خاوەن وشیارییەکی تەواون.

. سعود لەم ماوەیەدا بووە بە سندوقی یەدەک بۆ ئەحلام، هەر وەک چۆن ئەحلام سندوقی یەدەک بوو بۆ عادل.

٩- هەوڵدان بۆ خۆسەلماندن بۆ کەسێک، کە کەسێکی دیکەی هەڵبژاردووە، ئاماژەیە بۆ بوونی گرێی خۆبەکەمزانین.

١٠- گێڕانی ڕۆڵی قوربانی: "وایلێکردم وابەستەیبم". تۆ بەرپرسیت لە دروستکردنی بنەماکانی پەیوەندی و، دیاریکردنی هەر کەسێک دێتە ژیانتەوە و، پێویستە بەرپرسیارێتیی تەواو هەڵگریت و، ئەوی تر تاوانبارنەکەیت.

هەرچەندە لە ڕاستیدا کۆمەڵە ئامرازێک هەیە، کەسی خۆپەرست بەکاریدەهێنێت بۆ وابەستەکردنی ئەوی تر بە خۆیەوە، بەڵام ئەمە بەو مانایە نییە، کە ئەوی تر تۆمەتبارکەیت، کەسی پێگەیشتوو بەرپرسیارێتی کەوتنەناو داوی کەسی خۆپەرست هەڵدەگرێت و، خۆی ڕێکدەخاتەوە و چاکدەبێتەوە.

هەروەها بەو مانایە نییە، کە ئەو کەسـەی بانگەشـەی ئەوە دەکات، تۆ قەرەبوو نیت، ئەوە ڕاستگۆیە، ڕەنگە بە هۆی چێژێکی کاتییەوە بێئاگا و......، ئەمەیش بۆ هەڵهـاتنە لە ئـازاری جیـابوونەوەکەی بەبێ ئاگایی خۆی، بۆیە خۆشەویستییەکی کاتیت پیشاندەدات بەبێ ئەوەی بزانێت، کە هەســـتێکی ڕاســـتەقینەی نییە بۆت، وەک ئەوەی ئەحلام لەگەڵ سعوددا کردی.

- سێکوچکەی سەرنجڕاکێشی لە گفتوگۆدا:

ئەم سێکوچکەیە (گوێگرتن بە کنجکاویی هاوسۆزی، بەشداریکردن بە ڕاستگۆیی و هەوڵەدان بۆ سەلماندنی خۆت،یان سـەرنجڕاکێشان) بە سـێکوچکەی سـەرنجڕاکێشـی دادەنرێت لە گفتوگۆدا، لەبیرت بێت ئەوەی مرۆڤەکان زیاتر حەز لە باسـکردنی دەکەن، خودی خۆیانە، ئێمە لە جیهانێکداین کەم کەسی تێدایە بزانێت چۆن گوێبگرێت، یەکێک لەو نهێنییە شـاراوانەی، کە بە شـێوەیەکی کەسـیی، لەو باوەڕەدا نەبووم، کە بە ڕاسـتی چارەسـەری هەبێت لە دەروونشـیکاریدا، ئەوە بوو، کە هەر کـاتێک کەسـێک قسـە دەربـارەی خۆی بکـات، بە شـێوەیەکی خودکارانە دەسـتدەکات بە ڕێکخسـتنی بیرکردنەوە هەڕەمەکییەکانی، چونکە دەگمەنە مرۆڤ لە ترسـی بڕیاردانی ئەوانی تر و ترسی ڕەتکردنەوە، ڕاستگۆیانە و ڕاشکاوانە قسە لەسـەر خۆی بکـات، هەروەهـا چونکە جۆرێکە لە ڕووبەڕووبوونەوەی خود، کە قورسە بۆ هەر کەسێک پێیدا تێپەڕێ

لەبیرتنەچێت، مرۆڤ بیردەکاتەوە لە کاتێکدا قسـەدەکات، ئایا بیرتە، کە ڕۆژێک شـتێکت ڕوونکردەوە و، زانیارییەکی نوێت بۆ هات، کە چاوەڕێی ئەوەت نەدەکرد بیزانیت و، سـەرت لە خۆت سـوڕما، کە چۆن توانیت بیرۆکەکانت بەیەکەوە ببەستیتەوە لە کاتی قسـەکردندا؟ بەدەسـتهێنانی کەسـێکی وشـیار، کە پۆلێنت نەکات، پەسـەندتبکات،

هاوســـۆز بێت لەگەڵ بارودۆختدا، پشـــتگیریتبکات بۆ ئەوەی ببیتە باشـــترین لەبەرگیراوەی خۆت، باوەڕت پێبکات و بتپارێزێت لە خۆسەرکۆنەکردن ئایا ئەمە پێویستییەکی بەپەلە و خۆپاراستن نییە لە زەریایەک لە نەخۆشی؟

ئایا نابێت هەموو پزیشکێک پسپۆڕییەکەی هەرچییەک بێت، شارەزا بێت لەم کارەدا؟

بەشداریکردنت بە شێوەیەکی ڕاستگۆیانە و ڕاشکاوانە، بەبێ کێشانی وێنەیەک، یان تەنها ســـەرنجخســـتنەســـەر چاکییەکانت، کارێکی ســـەرنجڕاکێشـــە و ئاماژەیە بۆ هێز، ئایا لەم پەرتووکەدا تێبینی بەشـــداریکردنی منت نەکردووە لە زۆر ڕووداوی کەســـیدا، کە ئازاریانداوم؟ ئەمە بۆ دەرخســـتنی وێنەی قوربانییەک نییە، بەڵکو زیاتر بۆ گەیاندنی پەیامێکی ڕاســـتییە لە ئەزموونێکی مرۆیی دور لە نمونەییبوون، چونکە هێشتا پڕم لە کەموکوڕی، بەڵام هەموو ڕۆژێک سەرم دەخەمە سەر سەرینەکەم و بە دڵنیاییەوە دەزانم، کە خەباتم کردووە بۆ ئەوەی لەبەرگیراوەیەکی باشـــتری خۆم بم، بۆ ئەوەی بە خودی خۆم دڵخۆش بم و، شـــانازی بە خۆمەوە دەکەم، کە ژیانێکی وەک ئەفسانە دەژیم، وەک ئەوەی هەموو کردەیەکی بچوک هەڵگری مانایەکی گەورە بێت، دڵم خوێنی لێدەچۆڕێت لەوەی لە ئەندامانی کۆمەڵگە لە ڕووکەشـــی، هەڕەمەکی و بێمانایی دەیبینم، هەروەها لە بڕی ئەو شـــێواندنە نائاگاییانەی، کە نەوەکانی کۆمەڵگە بەبێ زانیاری ڕووبەڕوویدەبنەوە

کاتێک قسەدەکەیت، پێویستە بە ڕازاندنەوەی وشەکانت و، ڕێکخستنی گفتوگۆکەت دەســـتپێبکەیت، ڕەنگە شـــێوازی گفتوگۆکەت ئاوێنەی پێکهاتەکانی ناوەوەت بێت و، ڕەنگە لەســـەر ئەوە بڕیارت لەســـەر بدرێت و، هەر وشـــەیەکیش لە زار هاتەدەر، ناتوانیت پاشـــگەزببیتەوە

لێی، پێویسته به هێواشی و لەسەرخۆیی بیربکەیتەوە و بیخەیتەڕوو بۆ ئەوەی ڕابێیت، وامەکە ئەم خاڵە بارگرانییەکت لەسەر دروستبکات، یان لە گفتوگۆکردن بتترسێنێت، لە ماوەی ڕاهێنانەکەدا هەڵەدەکەیت، بەڵام پێویستە ڕاهێنان بکەیت، دەتوانیت گفتوگۆی جۆراوجۆر لەگەڵ مرۆڤە جیاوازەکاندا دروستبکەیت و، فێری دروستکردنی بابەت و ڕێکخستنی بیرۆکەکان ببیت بە وردی.

لە هەموو گفتوگۆیەکدا، کە هەوڵی سەلماندنی خۆت دەدەیت بۆ ئەوی تر، ئەوا تۆ لایەنی لاوازتر دەبیت، چونکە کەسێک متمانەی بە خۆی هەبێت، باسی ئەندازەی متمانەبەخۆبوونی ناکات، چونکە پێویست ناکات ئەمە بۆ کەس بسەلمێنێت.

- پاڵنەری هەستەکان:

. دەربڕینێکی زیادەڕەویتێداکراوە دەربارەی خۆشەویستی لە ماوەیەکی کورتدا.

یان لە ماوەیەکی کورتدا هەستت لە لا دروستببێت.

. هەستەکان لە کەسێکی پێگەیشتوودا لە ماوەیەکدا دروستدەبن، کە کەمتر نەبێت لە ٥ مانگ لە هەڵوێستی کەڵەکەبووی ئاماژەدەر بە خۆشەویستی، کەسی پێگەیشتوو شێنەیی دەبێت لە هەڵبژاردن و، وردبوونەوە لەوی تر و، ڕادەی گونجاویی لەگەڵیدا. لە لای کەسێک، کە لە ڕووی هەستییەوە هەڵچووە، گرێ دەروونییەکان و پێویستییە ناتەواوەکان هەستێکی بەجۆشی ئەندێشەیی بۆ دروستدەکەن، کە لەسەر بنەمای وێنەیەک ڕۆنراوە، کە مێشکی بۆ ئەوی تری کێشاوە -بە پێی جۆری هەڵچوونەکە- بەڵام کەسی پێگەیشتوو هەستەکانی لەسەر بنەمای هەڵوێستەکان ڕۆدەنێت.

. ئاماژەکانی هەڵچوون پشت بە بارودۆخ دەبەستن، یان:

١- فریودانی سـۆزداریی بەمەبەسـت و ئاگایانە: کەسێک، کە خاوەن وشـیارییەکی سـۆزداریی بەرزە، بە مەبەسـت بەکاریدەهێنێت بۆ فریودانی سـۆزداری و، بە خێرایی دەگاتە دەسـتەبەرکردنی ئەوی تر بۆ ئەوەی یەکێک لە پێویستییەکانی بەدەسـتبهێنێت و، ئەم کەسـە بە زاراوەی باو بە "تەڵەتەقێن" ناودەبرێت.

٢- فریودانی سـۆزداریی بێمەبەسـت و نائاگایانە: کەسـێک، کە بە شێوازێکی نائاگایانە فریودانی سۆزداری دەکات "بەمەبەست ڕێگەی خۆی ناگرێتەبەر و، لە ڕاسـتیدا هەسـت بە مەسـتی و چێژی خۆشەویستیی کاتی دەکات" ئەگەر بگاتە دەستەبەرکردنی هەستەکانی ئەوی تر، ئەوا بایەخپێدانی لەدەستدەدات.

. ئەم ڕەفتارە ڕەنگە بگۆڕێت بۆ ئالوودەبوون بە خۆشـەویسـتی لەسـەر شێوەی ئالوودەبوون بە بوونی خودی چێژ و سـەرمەستی. نمونە: "مرۆڤ دەچێتەناو پەیوەندییەکەوە و زیادەڕەوی لە هەسـت و خۆشـەویسـتیی خۆیدا دەکات، لایەنی بەرامبەریش پێیوایە ئەمە ئەو خۆشـەویستییەیە، کە ئەم چاوەڕێی دەکات و، هەر کە دەسـتیکرد بە وابەستەبوون پێیەوە، کەسی هەڵچوو لە خۆشەویستییەکەیدا دەگاتە مەستی و چێژی بنەڕەتیی خۆی و دووردەکەوێتەوە، چونکە ئەنجامەکە بەدەسـتهـاتووە و دەچێتە پەیوەنـدییەکی تر و، تێیـدا بـابەتەکە دووبارەدەکاتەوە.

. لەوانەیە کەسـێک بە دەسـت گرێی منداڵییەوە بناڵێنێت، چونکە بە شـێوەیەکی گشـتی هەڵچوون ڕەفتارێکە ئاماژەیە بۆ پێنەگەیشـتوویی سۆزداری.

. "ئـایـا ئەگەری ئەوە هەیە، کە فریودەر بووبێـت، لە کـاتێکـدا گفتوگۆکـانمـان لە مـانگی یەکەمدا بۆ چەنـد کـاتژمێرێـک بەردەوام

دەبوون؟ دەربڕینەکانی ئەوەندە ڕاستگۆیانە بوو، ئەستەمە بڕوابکەم، کە کەسێکی فریودەر بووە. ئاواتی ئەوەبوو کاتی لەگەڵدا بەسەربەرم و، بە وردی هەستی خۆی دەربڕی، کە گوایە من کچی خەونەکان و ئەو کەسەم، کە چاوەڕێیدەکرد. بەڵێنەکانی مانگی هەنگوینیی تایبەت و بردنم بۆ ئەو شوێنانەی، کە من بە باشی دەزانم و، خەونی هێنانەدنیای کچێک، کە لە من بچێت' - ئەم ڕستانە لەلایەن ئەو کەسانەوە دووبارەدەکرێنەوە، کە بە ئەزموونێکی لەم شێوەیەدا تێپەڕیون، چونکە کەسێکی ڕاستگۆ دەبینێت لە دەربڕیندا و، نهێنی ڕاستگۆییە ڕواڵەتییەکەی ئەوە بوو، کە بێئاگا بوو لە فریودانی خۆی و، بە جۆرێک لە چیرۆکەکەدا دەژیا وەک ئەوەی ڕاستی بێت.

٣- برسی لە ڕووی سۆزدارییەوە: ئەو کەسەی لە ڕووی سۆزداری و پەسەندکردنەوە برسییە، زۆرجار کێشەکەی لە منداڵییەوە دەستپێدەکات، کە بە فەرامۆشکردن، یان وشکی لە ڕووی سۆزدارییەوە جیادەکرێتەوە.

. ڕاستترین نمونە لەسەر کەسی برسی سعودە لە هەڵچوونیدا، یان ئەو کچەی لە نمونەی فریودانی نائاگاییدا، کە پێیوابوو کوڕەکە ڕاستگۆیە و، پاڵی بە هەستەکانییەوە نا بۆ بەڕاستزانینی، بۆیە ئەو هەستانەی، کە بە پرتاوێک دروستیکردبوون تێکشکان.

. هەڵچوون بە هۆی هەستەکانەوە بۆ زۆر کەس سەلامەتەر نابێت، جگە لەو کەسەی، کە لە ڕووی سۆزدارییەوە برسییە، هەر بۆیە هەندێک کەس، کە ئەزموونی فریودانی سۆزدارییان کردووە وەک شێواز و ئامرازێک بەکاریدەهێنن بۆ ئەوەی لایەنی بەرامبەر پەیوەستبێت پێیانەوە.

- خۆساڕێژکردنی سۆزداری:

ئەمەیش ماوەی دوای جیابوونەوەیە، کە واباشـــترە کەســـەکە لەم ماوەیەدا بخرێتەژێر چارەسەری دەرونی.

- پێنج قۆناغەکەی خەم و پەژارە :**Stages of Grief**

لە دەرونناســـیدا قۆناغەکانی خەم و پەژارە بەســـەر پێنج قۆناغی بنەڕەتیـدا دابەشـــدەکرێن -Stages of Grief- : (نکۆڵیکردن - توڕەیی - گفتوگۆکردن - خەمۆکی - پەسەندکردن).

١- نکۆڵیکردن:

نکۆڵیکردنی ئەو ئەزموونە و ئەوەی ڕوویداوە و، هەستکردن بەوەی، کە جیـابوونەوەکە هێشـــتـا ڕووینەداوە و، بە دڵنیـاییەوە ئەوەیش ماوەیەکی کاتییە بۆ ئەوەی کاروبارەکان بگەڕێنەوەســـەر ڕێڕەوی خۆیان -کەسەکە لە جیهانی ڕاستی دادەبڕێت بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی ڕاســـتییە تـاڵەکە نەبێتەوە- ئەمەیش یەکێکە لە ئـامرازە بەرگرییە دەرونییەکان بۆ ئەوەی کەسەکە لە ئازار بپارێزێت.

٢- توڕەبوون:

پێویســـتی بە جـارجـارە توڕەبوونە، دەمـامکێکە ئـازارێکی تونـد دادەپۆشێت، چونکە دەستیکردووە بە پەیبردن بە ڕاستی.

٣- گفتوگۆکردن:

تێیدا کەســـەکە دەســـتدەگرێت بە هیوایەکی ســـاختەوە، کە گوایە هـاوبەشـــەکەی دەگەڕێتەوە و، تێدەگات، کە بـاوەڕەکەی هەڵەیە و، لەوانەیە زۆر ســـەرکۆنەی خۆی بکات و زیاتر لە ســـیناریۆیەک لە ئەندێشـــەیدا دابڕێژێت، کە ئەگەر باشـــتری کردبا، ڕەنگە بەم ئەنجامە

نەگەیشـــتبا و، زیاتر لە ڕێگەیەک هەیە، کە ڕەنگە هاوبەشـــەکەی بگەڕێتەوە و داوای لێبوردن بکات بۆ ئەوەی ڕوویداوە.

ڕەنگە بۆمان دەرکەوێت، کە تێپەڕاندنی جیابوونەوە هەندێک جار قورسترە لە تێپەڕاندنی مردنی کەسێکی نزیک، بە هۆی ئەم قۆناغەوە، لە دۆخی مردندا هیچ هیوایەک بۆ گەڕانەوە نییە، هێندەی هەبوونی هیوایەک لە دۆخی جیابوونەوەدا.

"سەعید ناشید - لە پەرتووکی چارەسەر بە فەلسەفە"دا، (پێشنیاری خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە دەکەم بۆ هەر کەسێک، کە ڕەچەتەیەکی فەلسەفیی دەوێت بۆ خۆچاککردنەوە.)

لە قسەکانیدا سەبارەت بە هیوا ڕوونیکردووەتەوە، کە خراپییەکە لەو خراپییانەی مرۆڤ پەیپێنابات. بە توندی لەگەڵیدا هاوڕام، چونکە وەک تراویلکە وایە و، وەکو خۆم دەبینم، کە لێرەدا هیوایەکی ڕاستەقینە هەیە - لەگەڵ کردار لە جیهانی ڕاستەقینەدا، کە بەشدارە لە بەدەســـتهێنانی ئەنجامەکە بەبێ پێشـــبینیکردن، بەڵام - هیوای ناڕاستەقینە - هەڵگری هیچ کردارێک نییە لە جیهانی ڕاستەقینەدا و، ناتوانێت هیچ بکەیت بۆ گۆڕینی ئەنجامەکە و، پێشـــبینییەکی زۆر دادەنێت.

. نمونەیەک لە هیوای ڕاســـتەقینە - ئەم پەرتووکە دەنووســـم، کە زۆربەی خولیا و کار و ئەزموونی ساڵانێکمی هەڵگرتووە، هەوڵدەدەم بۆ ئەوەی بیکەم بە بەهـایەک بۆ هەموو خوێنەرێـک، بەڵام هیچ پێشبینییەک بۆ سەرکەوتن، یان شکستی دانانێم، ئەوەی بەسە بۆ من ئەوەیە، کە هەوڵی ڕاستەقینەم داوە، چێژم لە گەشتەکە وەرگرت و، ئەوەندە وشـــیاریم هەیە، کە ئەوەی من بە بەهاداری دەیبینم، ڕەنگە

کەسـانی تر وەک شـتێکی بێمانا سـەیریبکەن و، منیش ڕێز لە تێڕوانینیان دەگرم.

. نمونەیەک لە هیوای ناڕاستەقینە - کەسێک، کە لە وڵاتەکەی خۆیدا ڕەگەزنامەی نییە، لەبری ئەوەی هەوڵبدات بۆ بەدەسـتهێنانی هەر ڕەگەزنامەیەکی تر، کە بیکاتە ناسـنامەی خۆی و ئازاد بێت، چاوەڕێدەکات و چاوەڕێدەکات و، چاودێریی هەواڵەکان دەکات و، دووپاتیدەکاتەوە،، کە هیوادارم ئەمسـاڵ سـاڵی خۆشـی و نەمانی خەمەکانم بێت، لە کاتێکدا هەر دانیشـتووە و هیچ ناجوڵێت - لێرەدا هیوا خراپە، چونکە ناتوانێت هیچ ڕەفتارێک ئەنجامبدات بۆ گۆڕینی ئەنجامەکە بەو ناڕاسـتەیەی خۆی دەیەوێت و، بێگومان داڕوخان و نائومێدی یەک لە دوای یەک، بە داخ و پەژارەوە دەیکوژن.

٤- خەمۆکی:

دڵتەنگیی لەڕادەبەدەر دایـدەگرێت و، ڕەنگە کـاریگەریی لەسـەر ئارەزووی خواردن و شـێوازی خەوتن دروسـتبکات، هەروەها هـاوشـێوەی تەنگژەی خەمۆکی دەبێت، بەڵام وردە وردە لە کاتی خۆچاککردنەوەی سـۆزداریدا باشـتر دەبێت و، ئەگەر باشـتر نەبوو، پێویسـتە سـەردانی پزیشـکی پسـپۆڕ بکات بۆ دەسـتنیشـانکردنی بابەتەکەی بە شێوەیەکی گونجاو.

٥- پەسەندکردن:

بەو مـانـایە نییە، کە تۆ دڵخۆش بوویـت، یـان بە تەواوی خەم و پەژارەت تێپەڕانـدووە، بەڵکو بەو مـانـایە دێـت، کە تۆ لەگەڵ ئەزموونەکەتدا ڕێککەوتوویت و وانەیەک فێربوویت و، لەو ڕێگایە تێگەیشـتووی، کە دەبێت بیگریتەبەر، هەروەهـا لە پەیامی ئەوەی ڕوویداوە بۆ ئەوەی پەرە بە خۆت بدەیت. هیوادارم بە جۆرێک مامەڵە

لەگەڵ ڕاستی ژیانتدا بکەیت وەک ئەوەی هەموو شتێک بە هۆکارێک ڕوودەدات، چونکە ڕاستییەکی شاراوەیە، کە ڕەنگە تەنها لە ڕێگەی ئەزموونی خودییەوە بتوانرێت بسەلمێنرێت.

تێبینییەکی گرنگ: مەرج نییە هەموان بەم پێنج قۆناغەدا تێپەڕن، بەڵکو ڕەنگە بە ڕیزبەندییەکی جیاواز پێیدا تێپەڕن.

- پایە سەرەتاییەکانی چارەسەرکردن:

ئەمانە دەگرێتەوە: (کات - شیکاری دەروونیی ڕاستەقینە - گوزارشتکردن و ئاشتبوونەوە لەگەڵ هەستەکاندا - سەرقاڵبوون بە گەشتی بەدوایخۆداگەڕان).

١- کات:

بەسە بۆ لابردنی ئازار، بەڵام کاریگەری لەسەر هەڵچوونە هەستییە چەپێنراوەکان نییە، هەروەها توانای تێکشکاندنی ئامرازی وابەستەبوونی نییە ئەگەر هەبێت.

٢- شیکاری دەروونیی ڕاستەقینەی دروست بۆ دۆخەکە:

بە لای منەوە تێگەیشتن لە شیکارییەکە بنەمایە، بۆ تێکشکاندنی شێوازی وابەستەبوونەکە، ئەگەر سعود لەوە تێنەگات، کە کەسێکی نەرێنیی میهرەبانە و، چۆن ڕەهەندەکانی ڕەفتارەکانی ناسەرنجڕاکێشن، هەروەها هەڵچوونە هەستییەکانی ڕەفتارێکی ناپێگەیشتوانەن و، ڕەنگە لە منداڵییەکەوە سەرچاوەی گرتبێت، کە هەڵگری برسێتیی سۆزداری بێت و، پێویستە گرنییەکانی شایستەبوون، ملکەچی، خۆبەکەمزانین و وازلێهێنان چارەسەربکرێت، ئەنجامەکە یان ئەوە دەبێت، کە بەردەوام بیردەکاتەوە و بیردەکاتەوە لە ئەحلام، بەو پێیەی لە ڕووی سۆزدارییەوە ئالوودەی ئەحلام بووە،

یان خۆی تێکەڵی کەسێکی تر دەکا، کە هەڵگری پەسنی هاوشێوەی ئەحلامە و، ئەنجامەکە دووبارەدەبێتەوە و وازیلێدەهێنرێت.

وەکو خۆم باوەڕم بەوە نییە کەسێک بەبێ ئەم شیکارییە بتوانێت خۆسارێژکردنەوەی تەواو بکات، بەڵکو لە داهاتوودا لەوانەیە لە دووبارەکردنەوەی ئەزموونە شکستخواردووەکانەوە بگۆڕێت بۆ تەنگژەی خەمۆکیی تۆرینگەیی و بە دەرمان چارەسەربکرێت، ئەگەر لە کۆدی شیکاریی بارودۆخەکەی تێنەگات.

بەداخەوە ئەوەی زۆربەی چارەسەرکەرانی دەرونی پێشکەشیدەکەن هەنگاوی خۆسارێژکردنەوەی گشتییە لەگەڵ هەندێک وشە، کە ڕەنگە تەنانەت کەسانی ناپسپۆڕیش بە گوێیەکانتیدا بدەنەوە، وەک "ئەم کەسە شایەنی تۆ نییە و بەهای تۆ نازانێت، ئەو کەسە لەبیربکە و ڕێز و شکۆی خۆت بکرەوە، کاتی خۆت بە بیرکردنەوە لێی بەفیڕۆمەدە، تا کەی بەبێ سود بەردەوام دەبیت لە چاودێریکردنی؟" ئەم قسانە هیچ شتێکی خراپیان تێدا نییە، بەڵام ئەگەر ڕەهەندێکی شیکاریی نهێنی ئەوەی ڕوویداوە و ڕەهەندەکانی خۆچاککردنەوەی دەرونیی لەگەڵدا نەبێت، ئەوا کەسەکە بە تەنیا بە گیرخواردوویی لە مۆڵگەکەی خۆیدا دەمێنێتەوە و شەرمدەکات ڕاستگۆ بێت لەگەڵ هەر کەسێکدا، تەنانەت دوای ساڵێک و زیاتریش مێشکی هێشتا بیر لەم کەسە دەکاتەوە -وشیاری بە شیکردنەوەی کێشەکە، نیوەی چارەسەرەکەیەتی- مرۆڤ لە بازنەیەکی داخراودا خۆی بەرهەمدەهێنێتەوە و، لە ناخی خۆیدا ناتوانێت بڕیارێکی توند و یەکلاییکەرەوە بدات، بۆ ئەوەی لەگەڵ ئەزموونەکەیدا ئاشتبێتەوە و بگونجێت.

٣- گوزارشتکردن لە هەستەکان و ئاشتبوونەوە لەگەڵیدا:

- قسەکردن بە شێوەیەکی ورد دەربارەی ئەزموونەکە، هەڵچوونە هەستییەکانت خاڵیدەکاتەوە "دڵتەنگی، ترس، گریان، ئازار" و بیرکردنەوەکانت ڕێکدەخات، ئەگەر کەسی پسپۆڕ هەستا بە دارشتنەوەی چەمکەکان و ڕوونیکردەوە، کە لە ڕاستیدا چی ڕوویداوە، نەک ئەوەی کەسەکە باوەڕ بە چی دەکات سەبارەت بە چیرۆکەکە. ژیریی مرۆڤ چاکەکانی ئەو باشییانە پیشاندەدات، کە لەدەستتداوە و، ڕەنگە وێنەی کەسێکی زیادەڕەویکەر جوان بکات، کە بەهای تۆی نەزانیوە.

ڕەنگە سعود پێیوابێت هۆکاری وازهێنانی ئەحلام تەنها خۆشەویستییەکەی بووە بۆ عادل، بەڵام لە ڕاستیدا ئەمە تاکە هۆکار نییە، چونکە ئەو پەیوەندییەکەی بە ڕەفتارە سەلەمێنەرەوەکانی، نەبوونی بنەمای پەیوەندییەکان و جڵەوکردنی گرێیەکانی بە خراپی بەڕێوەدەبات، یان لەوانەیە باوەڕی بەوە هەبێت، کە ئەحلام کچێکی نایاب بووە، بەڵام ئەم وەک پێویست گوزارشتی لە هەستەکانی نەکردووە، هەروەها بەشی پێویستی نەبەخشیوە و، هێندەی پێویستیش دەستەبەرنەبووە، ئەمەیش وایلێدەکات ئەم ڕەفتارە هەڵانە لە پەیوەندییەکانی داهاتوویدا زیاتر بکات.

- نابێت ئەم هەنگاوە بنەڕەتییە تێپەڕێنێت و، بەبێ ئەمە مرۆڤ ناتوانێت بگاتە ئاشتبوونەوەیەکی تەواو لەگەڵ ئەوەی ڕوویداوە و، لەوانەیە بە نەخۆشییە دەرونی، یان جەستەییەکان، کە لە ئەنجامی چەپاندنەوە لە داهاتوودا سەرهەڵدەدات، بەربەستی بۆ دروستببێت.

ڕەنگە هەندێک کەس ئاگاییان لەوەی ڕوویداوە و، تواناییان لە گەیشتن بە شـــیکارییە ژیرانە گونجـاوەکـان، بە خۆچـاککردنەوە بزانن و، ئەمەیش نـائـاگـایـانە دەیـانبـات بەرەو چەپـانـدن، مەســـتی و چێژی ئاگایی(من خاوەن ئاگاییم) ڕەنگە هاوشـان بێت بە چەپاندنی هەسـتی (پێویستم بە گوزارشتکردن نییە) بەڵام شیکاری ژیرانە (هۆکارەکەی دەزانم) ئێمەی مرۆڤ بوونەوەرێکی هەســتەکیین، کە لایەنی نائاگایی ناژیری باڵادەستە بەسـەر مێشکماندا، لەبەر ئەمە پێمانخۆشبێت، یان نا، پێویســـتە بەم هەنگاوەدا تێپەڕین و، لانیکەم دوو بۆ سـێ جار بە وردی دەربارەی ئەزموونەکە بدوێین.

لەبیرمنـاچێـت، کە زیـاتر لە نەخۆشـــێـک پێیـدەگوتم: "دکتۆر، لە بارودۆخی خۆم تێگەیشـــتم و، دەزانم کە وابەســـتەی کەســـێکی زیـادەڕەویکەر بووم و بەهـای خۆمم نەدەزانی و، پێیشـــمـوایە کە پێویست ناکات باسی ئەو تاوانبارە بکەم، کە وێرانیکردم -تووڕەیی بە دەموچاوییەوە دیارە و، فرمێسکەکانیشی خەریکە دێنەخوارەوە- بۆیە لێگەڕێ با باس لەوە بکەین، کە لەم ماوەیەدا چ تەواوکەرێکی خۆراکیم بۆ پێشنیاردەکەیت بۆ گێڕانەوەی هاوسەنگی و، چارەسەری دەرمانی بۆ هەســـتیـاریی ڕیخۆڵە، لە قســـەکردنیـدا هێشـــتـا هەڵچوونە چەپـێـنـراوەکـان بـاڵادەســـتـن، بەڵام دەیەوێـت هەڵـبـێـت لە ڕووبەڕووبوونەوە و ئەو گوزارشـتکردنەی بەرەو ئاشـتەوایی دەبات و، تەنها تێپەڕاندنی خێرا و چارەسەری ڕووکەشی دەوێت و، بێئاگایە لەوەی، کە ڕەنگە نهێنیی هەســـتیاریی ڕیخۆڵەی ئەم هەڵچوونانە بن، کە لە ژێریی نائاگاییدا شاردراونەتەوە.

. زۆربەی مرۆڤەکان بە دیاردەی تێپەڕاندنی ئەزموونەکەدا تێدەپەڕن - بە شێوەیەکی ژیرانە لێیتێدەگات، کات چارەسەری ئازارەکە دەکات،

بەڵام لە ناوەوەیدا پارێزگاری لە چەپاندنەکەی دەکات و، ئەمەیش جیاوازییە بنەڕەتییەکەی نێوان ئاشتەوایی و تێپەڕاندنە.

ئاشتەوایی واتە زیندووکردنەوەی ئەزموونەکە بە قسەکردن لەسەری بە وردی و، دەربڕینی هەستی بەرز، بەبێ هێنانەناوەوەی ژیری و، گرنگیدان بە گوزارشتکردن لە هەستەکان وەکو خۆیان، تەنانەت ئەگەر نائاساییش بن، ڕووبەڕووبوونەوەی کەسەکە بەوەی هەستی پێدەکەیت لە دوای ماوەی خۆچاککردنەوە، بۆ ئەوەی بە تەواوی ڕزگارببیت لێی، تەنانەت ئەگەر کاردانەوەیشی سارد بێت، تۆ لە پێناو خۆتدا ڕووبەڕووی دەبیتەوە.

. ئەوەی مەبەستمە لە نەچوونەناو ژیربێژییەوە ئەوەیە، کە بە پوختەیەکی ژیربێژانە باسی ڕووداوەکە نەکەیت: "لە ڕۆژی جیابوونەوەکەماندا، ڕێککەوتین، کە بەردەوام نەبین لەسەر پەیوەندییەکەمان و کۆتاییهات" بەڵکو "لە ڕۆژی جیابوونەوەکەماندا، هاتە ماڵەکەم و، وتی، کە ئێمە بۆ یەکتر ناگونجێین، هەستم بە ئازار و دڵتەنگی کرد و، پێمگوت: ڕەنگە تۆ ڕاست بکەیت، کاتێک ڕۆیشت، منیش دامە قوڵپەی گریان" تێبینیی جیاوازیی نێوان گوزارشتکردنی ژیربێژانەی خێرای داماڵراو لە هەست و، گوزارشتکردنی هەستیی ورد بکە.

لە نیچەی فەیلەسوفەوە دەگێڕنەوە، کاتێک بە جیابوونەوەیەکی سۆزداریدا تێدەپەڕی، توڕەدەبوو، هاواریدەکرد، جنێویدەدا و بە دەنگی بەرز باسی خراپەکانی ئەوی تری دەکرد، بۆ ئەوەی خۆی چاکبکاتەوە. نکوڵی لە سەرسامبوونم بە ڕاستبینیی نیچە لە مامەڵەکردن لەگەڵ خۆیدا ناکەم، لە کاتێکدا دەروونناسیی نەخوێندووە، بەڵام وشیاربوو بەوەی، کە دەروونناسی لە ڕێگەی بڕوانامەی زانستییەوە وەرناگیرێت، ئەوەندەی دەتوانرێت لە ڕێگەی وشیاریی

تاک، پێگەیشتن و شیکردنەوەی تێگەیشتوانەی بۆ ڕاستیی ژیان و، ئەزموونی لە ژیاندا دەستبخرێت، وتەیەکی بەناوبانگی لەم بارەیەوە هەیە، کە دەڵێت: (بێ چەندوچوون دەروونناسێک لە ڕێگەی نووسینەکانمەوە قسەدەکات). لێرەدا مەبەستم ئەوە نییە، کە پێشنیاری بەکارهێنانی ڕێبازە تایبەتەکەی ئەو بکەم، بەڵام هەر مرۆڤێک ئەزموونی خودیی هەیە لە خۆچاککردنەوەدا و، پێویستە تۆیش شێوازە بەردەستەکان تاقیبکەیتەوە و، متمانە بە ئەزموونەکەت و پزیشکە کەسییە تایبەتەکەی خۆت بکەیت.

سەرسامیی من بە نیچە بە مانای پیرۆزکردن، یان سەرسوڕمان، یان ئەوە نییە، کە لە هەموو پێشنیارەکانیدا لەگەڵیدا هاوڕام، بەڵکو سەرسامم بە شێوازی مامەڵەکردنی لەگەڵ ژیریدا.

. مەبەستم لە ڕووبەڕووبوونەوەی کەسەکە، هەوڵدانە بۆ چاوپێکەوتنی، یان پەیوەندی پێوەکردنی، یان ناردنی نامەیەک، کە تەواوی هەستەکانتی تێدا ڕوونبکەیتەوە، پێمباشە چاوپێکەوتن بۆ ئەوە بێت، کە گفتوگۆ چاککەرەوەیەکی تەواوەتی بێت.

. گوزارشتکردن لە ئازار وەک ئەوە وایە، کە لە ڕووی پزیشکییەوە کحول بکەیتەسەر برین، ئازارێکی زۆر و توندت دەدات، بەڵام تەنها بۆ ماوەیەکی کاتییە و، دواتر لە درێژمەوەدادا چاکدەبێتەوە، هیچ گرفتێک لەوەدا نییە، کە خۆت بخەیتەبەر ئەم ئازارە سەختە کاتییە، بۆ ڕزگاربوون لە ئازارە درێژخایەنەکان، کە لە ئەنجامی چەپاندنەوە دروستدەبێت.

- بۆچی جەخت لەسەر گرنگی بەتاڵکردنەوەی چەپاندنی هەڵچوونە هەستییەکان دەکەمەوە؟

. بۆ ئەوەی چەپاندنەکە بخەمەئەستۆی ئەو کەسانەی، کە تاوانێکیان نییە.

. بۆ ڕزگاربوون لە هەستیاریی لەڕادەبەدەر، تورەیی ناوبەناو، گریان و چەقاوەسوویی، کە ڕەنگە لە هەندێک دۆخدا لە ئەنجامی چەپاندنی کەڵەکەبووەوە سەرهەڵبدەن.

. بۆ ڕزگاربوون لەو نەخۆشییانەی، کە ڕەنگە بە درێژایی چەندین ساڵ لە ئەنجامی چەپاندنی کەڵەکەبووەوە دروستببن، کە پەیوەندی بە هاندانی درێژخایەنی سیستەمی ئەدرنالین و سیستەمی کورتیزۆڵەوە هەیە لە لەشدا و، لە ئەنجامی ئەمەوە نەخۆشییەکانی هەستیاریی ڕیخۆڵە، برینی گەدە، ژانەسەر(شەقیقە)، ئازاری لەش، نەخۆشییەکانی بەرگریی لەش و، نەخۆشییە دەروونییەکانی وەک دڵەڕاوکێی گشتی، خەمۆکی، ترسلێهاتن، دوودڵی و ...تد سەرهەڵدەدەن.

. بۆ ئەوەی ڕزگاربین لە گرێ دەروونییەکان، کە ڕەنگە لە پەیوەندییەکانی داهاتوودا دەربکەون، وەک نزیکبوونەوە، متمانە، نادڵنیایی و وازلێهێنان، هەروەها بۆ ئەوەی ئەزموونی هاوشێوە دووبارەنەکەینەوە.

. بۆ چارەسەرکردنی ئەو ترسانەی لە دەریای چەپاندندا شاردراونەتەوە و، پێویستە ئەوەیشمان لەبیرنەچێت، کە قسەکردن لەسەر ترسەکان لەگەڵ کەسێکی وشیاردا بەشداریدەکات لە ڕووبەڕووبوونەوەی و وەستاندنی کاریگەرییە نەرێنییەکانیان لەسەر ژیانی ڕاستەقینە.

٤- سەرقاڵبوون بە گەشتی بەدوایخۆداگەڕان:

. دووبارە دروستکردنەوەی خۆت لە سفرەوە، بۆ ئەوەی دابونەریتە کۆنەکان زاڵ نەبن و، دووبارە بە شێوازێکی وابەستەیی هاوشێوە خۆت بەرهەمنەهێنیتەوە.

. خاڵە بەهێز و لاوازەکانت بدۆزەرەوە، بە قووڵی لە بنەماکانی پەیوەندییەکان لە پسپۆڕان و پەرتووکە زانستییەکان تێبگە، گرێ دەروونییەکان و کاریگەرییەکانیان لەسەرت بدۆزەرەوە و، ئەمەیش کەمترین کارە، کە دەتوانیت بۆ خۆتی بکەیت.

. ئامانج لەم گەشتە گەیشتنە بە خۆبەڕێوەبەری، ئەمەیش بەو مانایە نییە، کە پێویستت بە هاوبەشی ژیانت نییە، بەڵکو بۆ ئەوەیە ئەم هاوبەشە بکەیتە تەواوکەری ژیانت، بەڵام بەهای خۆتی لێوەرمەگرە. نمونەی ڕاستەقینە لەسەر کەسانی خۆبەڕێوەبەر:

. "کاتێک کەسێک لەگەڵ هاوڕێکانیدا دادەنیشێت و، ئەوان باسی ژن دەکەن، بە بێ نیازییەوە گوزارشت لە ژنەکەی دەکات. لەگەڵ هاوسەرەکەیشیدا سنورێکی ڕوونی هەیە و، بە نەبوونی ژنەکەی هەست بە داڕووخان ناکات، بەڵام بوونیشی بەها و ئاسودەیی زیاتری پێدەبەخشێت".

. "کچێکی تەمەن سی ساڵان، کە خوشکەکانی هاوسەرگیریانکردووە لە ترسی ئەوەی نازناوی قەیرەیان بەسەردانەبڕێت، بەڵام ئەم هەست بە سەربەخۆیی خودی و هاوڕێیەتییەکانی و شێوازی ژیانی دەکات و، ئەو چالاکییانە لەخۆدەگرێت، کە وێنای دەکەن و، پەلەناکات لە هیچ پەیوەندییەکدا، بەڵکو بە وردی دەچێتەناویەوە و هەزار جار بیردەکاتەوە پێش ئەوەی بڕیاری هاوسەرگیری بدات، نەک لەبەر ترس، بەڵکو لەبەرئەوەی خۆیی خۆشدەوێت".

– ئەو کەسەی ڕەتیدەکاتەوە بخرێتەژێر وەرگرتنی چارەسەر، دەبێتە دۆڕاوێکی شکستخواردوو، ڕوودەکاتە فرەپەیوەندێتی، یان چوونەناو پەیوەندییەکی قەرەبووکەرەوەییەوە بۆ ئەوەی مەستی و چێژی خۆشەویستی وەربگرێت و، ئازاری لەبیرببباتەوە، یان ئالوودەی چاودێریکردنی هاوبەشەکەی دەبێت، یان هەوڵدەدات تۆڵەی لێبکاتەوە و جێیبهێڵێت، یان دڵی خۆی بەوە دەداتەوە، کە بە دڵنیاییەوە هاوبەشەکەی بیریلێدەکاتەوە و هەست بە پەشیمانی دەکات لەوەی، کە لەدەستیداوە.

– ئەو هەنگاوە کردارییانەی پێویستە جێبەجێبکرێن:

قایلبە بەوەی، کە هاوبەشەکەت ناگەڕێتەوە وەک ئەوەی مردبێت – بۆ ئەوەی لە قۆناغی دەستگرتن بە هیوایەکی ساختەوە گیرنەخۆیت.

. بلۆککردنی لە هەموو ئامرازەکانی پەیوەندیکردن لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و سڕینەوەی هەموو وێنە و یادگارییەکانی.

. ڕاگرتنی چاودێریکردن:

– ڕەنگە چاودێریکردن لای هەندێک کەس بگۆڕێت بۆ ئالوودەبوون و، ئەوەیش هەڵهاتنە لە ڕاستی بە هەموو وردەکارییە بێسوودەکانییەوە، بە هۆکاری وەک "دەمەوێت بزانم ئایا منی لەبیرکردووە، دەمەوێت بەدواداچوون بۆ بڵاوکراوەکانی بکەم، ڕەنگە هێشتا بیر لە من بکاتەوە، دەمەوێت بزانم لە ڕەگەزی بەرامبەر کێ شوێنی کەوتووە، ئایا دڵخۆشە؟ تەنها لە ڕووی کنجکاوییەوە بەدواداچوونی بۆ دەکەم، نەک هیچی تر، ئایا کەسێکی تری لە شوێنی من دۆزیوەتەوە؟"

– هەموو ئەمانە پرسیاری بێکەڵکن، کە دەتخەنەناو ئالوودەبوونێکەوە، کە پەرتەوازەت دەکات لە گەڕان بە دوای خۆتدا، ڕاستییەکە ئەوەیە، کە بڕیاریداوە وازتلێبهێنێت و بەهای تۆ نازانێت و، توانیویەتی بە

ئارەزووی خۆی دوربکەوێتەوە. دەزانم ڕەنگە قسەیەکی ڕەق و توند بێت، بەڵام ئەوە ڕاستییەکی تاڵە. وشەی کنجکاوی تەنها درۆکردنە لەگەڵ خۆت، کە دوای دەکەویت، چونکە نەتتوانیوە لەبیریبکەیت و، بە ڕاستی بۆ خۆت پێویستت بە خۆچاککردنەوەیە.

- جێبەجێکردنی ڕەفتاری بۆ تێپەڕاندنی ئالوودەبوون بە چاودێری، ڕۆژانە دوو کات بۆ ماوەی ١٠ خولەک دیاریبکە بۆ چاودێری و، پێش ئەوەی دەست بە چاودێریکردن بکەیت، پەیامێک بۆ خۆت بنووسە سەبارەت بەو ئازارە دەروونییەی، کە دوای جیابوونەوەکە تووشی بوویت بەوەی، کە چاودێریکردنت دەبێتە هۆی بە فیڕۆدانی کاتت و، دوای ١٠ خولەک بنووسە چۆن بێهودە کاتت بەفیڕۆدا، بە تێپەڕبوونی کات، پەی بەوە دەبەیت، کە کاتەکانت لە بەتاڵیدا بەفیڕۆدەدەیت و، خۆت خۆت پەرتەوازەدەکەیت.

. گوێنەگرتن لە هەر جۆرە گۆرانییەکی خەمناک، کە باسی جیابوونەوە دەکات.

. نووسینی خراپترین ڕەفتار و هەڵوێستەکان، کە لەگەڵتدا کردوویەتی، لەگەڵ نووسینی هەستەکانت لەو کاتەدا و خوێندنەوەیان هەر کاتێک مێشکت هەوڵیدا شتە ئەرێنییەکانیت بیربخاتەوە.

- ئەمە بەو مانایە نییە، کە کەسەکە خراپ بووە، بەڵکو پرۆسەیەکی بەسوودە بۆ زاڵبوون بەسەر وابەستەبوونت پێیەوە، کە ڕەنگە لە خەمۆکییەکی بەردەوامدا گیربخۆیت.

. وەرزش، وەکو خۆم وەرزشی بەرگریم پێ باشترە بۆ توندکردنەوەی لەش، جوانیپێدانی و، ڕزگاربوون لە خەمۆکی لە ڕێگەی کێشبەرزکردنەوە، هونەری جەنگی، مەلەکردن، یان یۆگاوە.

- له ڕوانگەی پزیشـــکییەوە، ٥ جار وەرزشـــکردن له هەفتەیەکدا بۆ مـاوەی ٣٥ خولەک ڕەنگە له کـاریگەریـدا هـاوتـا بێت لەگەڵ هێزی دەرمـانی دژە خەمۆکی، لێرەدا مەبەســـــت ئەوەیە، کە گرنگی وەرزشکردن لەم ماوەیەدا لەوە زیاترە، کە بیریلێدەکەیتەوە، هەروەها واتلێدەکات هەست بە دەستکەوت بکەیت.

. لەم مـاوەیەدا جێگەی نووســـتن قەدەغەیە، جگە له کـاتی خەوتن، یەکێک له وتە بەناوبانگەکان له چارەســـەرکردنی خەمۆکیدا ئەوەیە: "هەموو شـــوێنێک له جێگەی نووســـتن باشـــترە" لەوانەیە ژێربی نائاگاییت بە کومەڵێک بیرکردنەوە دەوروخولت بدات، کە بە ناچاریی ڕاتدەگرێت و، تێبینیی ئەوە دەکەیت، کە دوو ســـەختترین ماوە، پێش خەوتن، یان کاتی لەخەوهەسـتانە، ئەو کاتەی ئاگایی دەسـتدەکات بە دابەزین و نائاگایی دەستدەکات بە جڵەوکردن.

. بەرنامەی ڕۆژەکەت دابنێ و هەوڵبدە بەلایەنی کەمەوە ٥٠٪ ی ئەم خشتەیە بە پرۆتینی بەرهەمدار بەدەستبهێنیت.

. گەڕان بە دوای خولیا و کارێکی تایبەت بە خۆت دەروازەیەکە بۆ زیادکردنی بەهای ڕاســـتەقینە و هەبوونی ئامانجێکی ڕوون "ئەگەر ژیانێکی بەختەوەرت دەوێت، ئەوا ژیانت بە ئامانجێکەوە ببەســـتەوە، نەک بە مرۆڤەکان، یان شتەکانەوە - ئەنیشتاین."

- له ڕووی پزیشکییەوە:

گرنگیی بەتـاڵکردنەوەی هەڵچوونە هەســـتییە چەپێنراوەکـان و، ئـاشـــتبوونەوت لەگەڵ ئەزمووني جیـابوونەوە، یـان هەر زەبرێکی دەرونی له ڕێگریکردن له کۆمەڵێک له نەخۆشـــییە جەســـتەیی و دەرونییەکان دەتپارێزێت.

ئالوودەبوونی خۆشەویستی وەک ئالوودەبوونەکانی تر پێویستە بە وردییەکی درێژخایەن چارەسەربکرێت بە هۆی ئامازە شیکارییە جۆربەجۆرەکانییەوە.

ماوەی خەم و پەژارەی دوای جیابوونەوە، هاوشێوەی تەنگژەی خەمۆکییە و، پێویستە بە سەردانیکردن و ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ دەستنیشانی جۆرەکەی بکرێت، چونکە ڕەنگە لای هەندێک کەس سەربکێشێت بۆ تووشبوون بە خەمۆکی.

- لە ڕووی کەسییەوە:

جاران پێموابوو، کە پاڵنەری هەستەکان خۆشەویستیی ڕاستەقینەیە، نەمدەزانی چۆن دوای جیابوونەوە خۆم چاکبکەمەوە، یان چۆن لەو دۆخە دڵتەنگییە قووڵە دەربچم، کە کاریگەری هەبوو لەسەر وردەکارییەکانی ژیانم و ببووە لەمپەر.

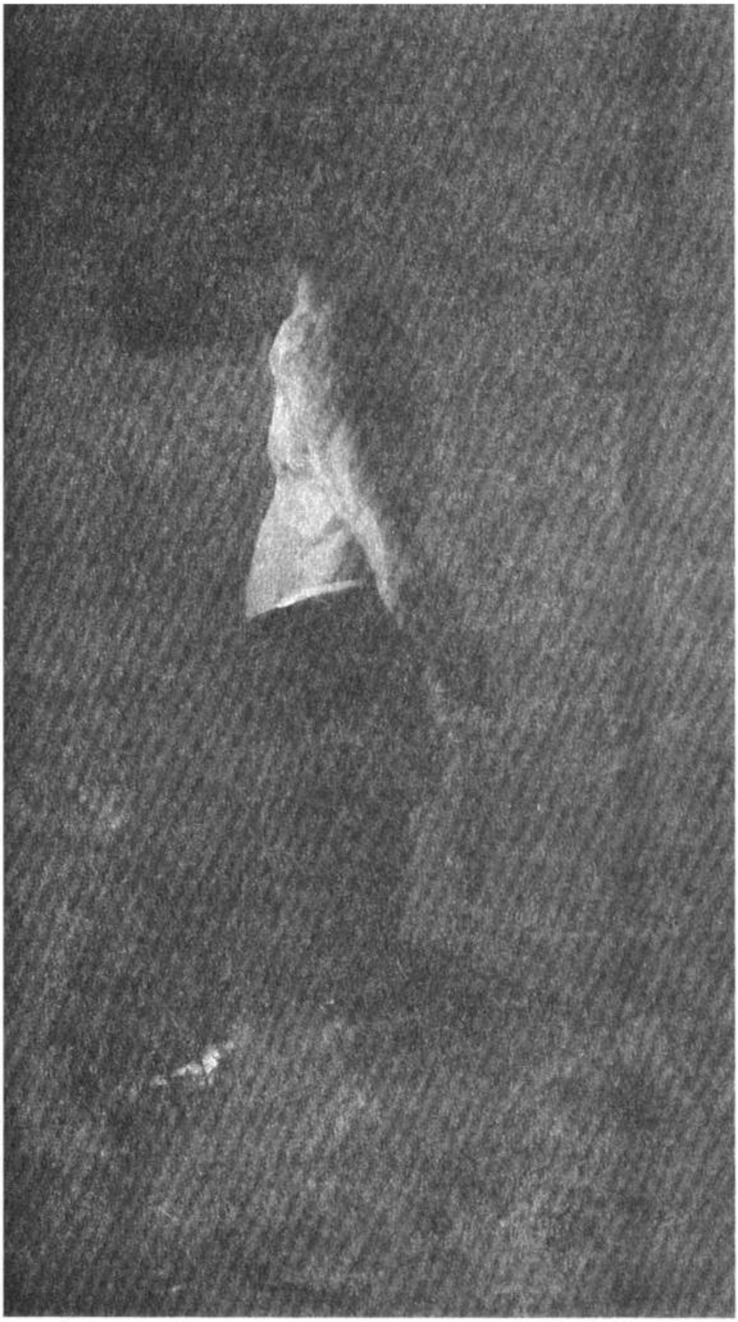
چەند خۆزگەم دەخواست یەک پەرتووکم بخوێندایەتەوە، کە تایبەت بێت بەوەی، کە بە گشتی کۆمەڵگاکەمان لە ڕووی پەیوەندییەکانەوە بەدەستییەوە دەناڵێنێت، بەڵام هەموو ئەو شتانەی توێژینەوەم تێدا کردوون ڕووکەش بوون و، لەگەڵ ژیانی ڕاستەقینەی ئێمەدا نەگونجاو و، بەلای مێشکمەوە پەسەندنەکراو بوون.

شیکاری تەنها بۆ ئەو کەسە نییە، کە بەدەست نەخۆشییەکی دەروونییەوە دەناڵێنێت، ئەوەندەی بۆ خۆپاراستنە لە نەخۆشییەکە، وەک ئەوە وایە، کە پێویستت بە سەردانی پزیشکەکەت بێت بۆ ڕۆتینی پشکنینی گشتگیر، بۆ دڵنیابوونەوە لە بارودۆخت، یان پزیشکی ددان بۆ پاککردنەوەی وەرزیی ددانەکانت، شیکاریی جۆرێکە لە پاککردنەوە بۆ شتە شاراوەکانی ناو نائاگایی و، دووبارە داڕشتنەوەی چەمکەکان و، بەدواداچوون بۆ ژیانت بە شێوەیەکی

وردی هەمەلایەنە. لە ڕێگەی ئەم پەرتووکەوە ئاواتەخوازم پەیامێک دەربارەی گرنگیی شیکاریی ڕاستەقینە وەک هێڵێکی بنەڕەتی بەرگری لە دژی نەخۆشییە جەستەیی و دەروونییەکان بگەیەنم، کە پێویستە هەموو پزیشک و چارەسەرکەرێک پرچەک بێت پێی.

بیرتنەچێت، کاتێک دەبینیت بە دوای بێبایەخترین هۆکاردا دەگەڕێت بۆ ئەوەی دووربکەویتەوە و وازتلێبهێنێت، بیانووی بۆ مەهێنەرەوە، هەوڵمەدە خۆت بخەیتەناو ململانێی ئەو لەگەڵ خۆیدا، چونکە تەنها دەبیتە قوربانیی گرێ دەروونییەکانی، زەردەخەنە بکە و، دەرگاکە بخەسەرپشت، مرۆڤ هەزاران گرفت و هەڵەت تێدا دەدۆزنەوە و، گرفتیش لەوەدایە وازهێنان ببێتە ئامانجیان، چەلەحانێ مەکە و بیانوو مەهێنەرەوە، بابەتەکە خودییە، نەک کەسی.

مرۆڤی ڕاستەقینە لە جیهانی نیمچە-مرۆڤەکاندا لەدەستمەدە، ئەوە خەسارەتێکی گەورەیە، کە بەهای نازانیت تا ئاستی وشیاریت بەرزنەکەیتەوە، لە جیاتی فرمێسک خوێندەڕێژیت، لە کاتێکدا ئازار و چەپاندن بوونی ئەم مرۆڤەی لە ژیانتدا کوشتووە، ترس و گرێیەکانت چارەنووسی تۆیان لە شوێنێکەوە دروستکردووە، کە چارەنووسی نازانیت، بۆیە مرۆڤی ڕاستەقینە لەدەستمەدە.



دۆخی نۆیەم:

سندوقی یەدەك و جۆرەكانی پەیوەندیی سۆزداری لە جیهانی هاوچەرخماندا.

- جۆرەكانی پەیوەندیی سۆزداری لە ئەمرۆدا.
- جیاوازیی نێوان پەیوەندیی بێباكانە، نیمچە وابەستەیی و وابەستەیی تەواو.
- جۆرەكانی پەیوەندیی هاوسەرگیری لە ئەمرۆدا.
- جیاوازیی نێوان هاوسەری رووكاری كۆمەڵایەتی، هاوسەری خووپێوەگرتن و هاوسەری خۆشەویستیی پێكەیشتوانە.
- پێناسەی پەیوەندیی یەدەك و رەهەندەكانی.
- چارەنووسی ژنی هاوسۆز و گرێ دەروونییەكانی.
- چارەنووسی ژنی خۆپەرست و گرێ دەروونییەكانی.
- گرێی جوانی و تەنگژەی كەسێتیی نمایشكارانە.

من عادلم "دۆخی وابەستەیی بە زیادەڕەویکەر"ەوە، کاتێک لەگەڵ ئەحلامدا بووم، (دۆخی پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی) بە شێوەیەکی نیمچە ڕۆژانە قسەم لەگەڵدا دەکرد، بەڵام زوو بێزاردەبووم و هەستم بە هیچ جۆرە کنجکاوییەک نەدەکرد بۆ ناسینی وەک کەسێک، پێمخۆشە لەگەڵم بێت لە کێڵگەکەدا، چونکە تاکە کچە، کە ناسیومە و ڕێگەی پێدراوە بە چوونە شوێنێکی تایبەتی تێکەڵ لە هەردوو ڕەگەز. لە ڕووی داراییەوە حەزدەکەم بژێوی و تێچووەکانی بۆ دابینبکەم و نازی هەڵبگرم، چونکە بە دڵنیاییەوە دەزانم، کە وەکو پیاوێکی خاوەنکار پێمەوە پەیوەستە، گرنگیپێدەدەم، بەڵام حەزناکەم هیچ هەوڵێکبدەم، هەر کێشەیەک سەرهەڵبدات، یەکسەر پەراوێزیدەخەم و ڕۆژی دواتر قسەی لەگەڵ دەکەم، وەک ئەوەی هیچ ڕووینەدابێت. زۆربەی کێشەکان کاتێک ڕوودەدەن، کە لێمدەپرسێت "ئایا بیر لە هاوسەرگیریی دووەم دەکەیتەوە" دوای ئەوەی من بۆ ماوەی ڕۆژێک خۆم وندەکەم، تا بابەتەکە لەبیربکات، دواتر بۆی ڕووندەکەمەوە، کە ئێمە نازانین داهاتوو چی بۆ هەڵگرتووین و "پشتیوان بە خودا باش دەبێت" هەندێک کات ئەگەر ئافرەتێکی تر بناسم، بۆ چەند ڕۆژێک، یان هەفتەیەک، خۆم وندەکەم لە ژیانی ئەحلام، پاشان دەگەڕێمەوە، وەک ئەوەی هیچ ڕووینەدابێت و، بە شێوەیەکی ئاسایی قسەی لەگەڵدا دەکەم، پێمنەگوتووە خۆشمدەوێت و، هیچ بەڵێنێکی هاوسەرگیریم پێنەداوە، بۆ ئەوەی لە داهاتوودا سەرکۆنەم نەکات، بەڵام بە مامەڵەکردنم لەگەڵیدا دیارە، کە پێگەیەکی گەورەی هەیە لام.

سەبارەت بە "سومەییە" ئەو کارمەندێکە و لەلام کاردەکات، هەمیشە گفتوگۆکانی سەرنجڕاکێشە، بەڵام لە ڕووی سۆزداری و جەستەییەوە سەرنجمڕاناکێشێت، بیریدەهێنمەوە چەندە ڕاستگۆم و، جیاوازم لەو گەنجانەی، کە بە پەرۆشییەوە بە دوای دۆستایەتی و پەیوەندییەکی

ســـێکســـیدا دەگەڕێن و، ئەمەیش وایلێدەکات زیاتر پەیوەســـت بێت پێمەوە، هەروەهـا دەزانم، کە ئەو لە دڵەوە منی خۆشـــدەوێت و بەوپەڕی جۆش و خرۆشـــەوە چاوەڕێی پەیوەندییەکەم دەکات و، لە شـــوێنی کاردا زۆر ئەرک لە جیاتی من جێبەجێدەکات، ئەو ڕۆژەم لەبیرناچێت، کە مارەکرا، بە خێرایی هات بۆ لام بۆ ئەوەی پێمبڵێت پیاوێک داوای هاوســەرگیریی لێکردووە و، منیش هیوای ســەرکەوتنم بۆ خواست و، بۆم ڕوونکردەوە، کە سەرەڕای ئەوەی لە دڵمایە بۆی، بەڵام بیر لە وابەســتەبوون و پەیوەندی ناکەمەوە، کاتێک ڕاســتەوخۆ پرسیاریلێکردم خۆشتدەویم؟ منیش وەک ئەوەی ئازار بچێژم سـەرم نەویکرد و، گوتم: بە دیـاریکراوی نـاتوانم وەڵامی ئەم پرســـیـارە بـدەمەوە، هەر دوو ڕۆژ جـارێـک لەگەڵ ســـومەییە ١٠ خولەک تەلەفونکردن بۆ من بەس بوو، تا هەست بە مەستی و ئارەزووی ئەو بکەم بۆ خۆم و پەرۆشـــیی لەســـەرم، کاتێک لێمدەپرســـێت بۆچی ڕۆژێک دەستپێشـخەری ناکەیت و تەلەفۆنێک ناکەیت، بیانووی بە کار و بارودۆخ بۆ دەهێنمەوە، بەڵام لە پشـووی کۆتایی هەفتەدا قایلمکرد بەوەی، کە ســـەرقاڵم لە کێڵگەی خێزانەکەمان، ناتوانم لەو کاتانەی دیاریکراوە بۆ ئەحلامی خۆشـەویسـتم لەگەڵ سـومەیەدا پەیوەندیی تەلەفونی بکەم. بەڵام نـاچـار بووم لە لایەکەوە بە هۆی گومـانەکـانی مەریەمی هاوســـەرمەوە بۆ ماوەیەک لێدوورکەومەوە و، لە لایەکی ترەوە لەبەرئەوەی سـەرقاڵی ڕاوکردن و گەڕان بووم بۆ ژنێکی نوێ، کە لەگەڵمدا بگونجێت، بەڵام لە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکاندا ئاماژەی وای بۆ بەجێدەهێڵم، نیشـانە بێت بۆ ئەوەی، کە بیرلێدەکەمەوە و، دەزانم ئەمە بەسە بۆ ئەوەی وایلێبکات بیرملێبکاتەوە.

- هەڵوێستەکانی خۆشەویستی:

کردەکانی خۆشـــــەویســـــتی: "پێش ئەوەی بگەیتە ئەو ئەنجامە، کە هاوبەشـــەکەت خۆشـــیدەوێت تەنها لەبەرئەوەی پێیوتویت، بە دوای ئەم تـایبەتمەنـدییانەدا بگەڕێ، پێش ئەوەی بڕیاری کۆتـایی بـدەیت، بزانە ئایا لە چیرۆکەکەتدا بەدیهاتوون، یان نا؟

- توند دەستپێوەگرتن: پێیڕاگەیاندوویت، کە خۆشـیدەوێت و، ئەوەی خۆشیبوێت خێرا دەستبەردارنابێت.

- لەخۆگرتن لە کاتی کێشـەدا: کێشـە و کاتی پێکدادان چەندین ڕاسـتی دەربارەی مرۆڤ و سروشتی شاراوەی مرۆڤ ئاشکرادەکەن.

- پاڵپشـتیی دارایی: ئەو کەســەی خۆشـیدەوێت لە ڕووی داراییەوە ئازادە لەگەڵ هاوبەشەکەیدا.

- پـاڵپشـــــتیی مەعنەوی و هـانـدانی بەردەوام: بـاوەڕی پێت هەیە، پێزانینی هەیە بۆ ئەو کارەی، کە دەیکەیت، لەگەڵ ئازارەکانت هاوسۆز دەبێت، ئەگەر تێکشکایت بەرگەتدەگرێت.

- گوێگرتن بە کنجکاوییەوە.

- پیرۆزکردنی یادەوەرییەکانی نێوانیان و دیارییپێدان.

- بەردەستبوونی کاتی.

- ئەگەر پێویســتت پێی بێت، دەبینیت تەنانەت ئەگەر لە کارەکەیشـیدا ڕۆچووبێت، دەستهەڵدەگرێت، کەس سەرقاڵ نییە بە خۆشەویستییەوە.

. بێگومان ئەمە بەو مانایە نییە، کە بەردەوام بەردەســتبێت و ناچاری ئەمە بکرێـت، چونکە مەودا کـاتییەکـان تـامەزرۆیی زیـاددەکەن و، سەربەخۆیی بە هەر یەکێک لە هاوبەشەکان دەبەخشن.

° **گرنگیدان به وردەکارییەکان.**

. دەزانێت چۆن گرنگی بە تەندروستی و هێز و توانات بدات، هەمیشە پرسیار لە هەموو شتێک دەکات، کە پێویستت پێیەتی و وردەکاریی سادەی وەک خواردن، یان کارێکت بیردەخاتەوە، کە پێویستە ئەنجامیبدەیت

بۆ گرنگیدان بە کەسێک، لانیکەم پێویستت بە پێنج مانگە بۆ ئەوەی هەستێکی راستەقینە دروستبکەیت، کە پاڵتپێوەبنێت بۆ ئەوەی گرنگیپێبدەیت، بەڵام ئەوەی هەندێک کەس لە وابەستەبوونی ساختەدا دەیکەن، گرنگیپێدانێکی ساختەی لەبەرکراوی دروستکراوە، رستەکانی وەک: "ئەمرۆ نانتان خواردووە؟ ئایا بە باشی خەوتویت؟" دووبارەدەکاتەوە، کە هیچ مەبەستێکی قوڵ لەخۆناگرن.

° **گرنگیپێدان لە کاتی نەخۆشییدا.**

. کاتێک نەخۆشدەکەویت چۆن مامەڵەت لەگەڵدا دەکات؟ ئایا دەبینیت دەستپێشخەریکات بۆ گرنگیپێدانت بە کردار، یان جێبەجێکردن، بە بردنت بۆ وەرگرتنی چارەسەر و، چاودێریکردن لەگەڵتدا تا نەخۆشییەکە کۆتاییدێت. "ئەمە جیاوازە لە پرسیارکردن، تەنها بۆ جێبەجێکردنی ئەرکێک".

° لەخۆگرتنی دۆستانە و سێکسی. (پرسیاری گرێی سێکسی).

. هەوڵدەدات بزانێت حەزت لە چییە بۆ ئەوەی زیادیبکەیت و، رقت لە چییە بۆ ئەوەی لێیدووربکەویتەوە.

. دوای پرۆسەیەکی سێکسی گرنگی بە هەستەکانت دەدات و، راستەوخۆ دوای کۆتاییهاتن بەجێتناهێڵێت، بەڵکو گفتوگۆیەکی گوزارشتکارانەی سێکسیت لەگەڵدا دروستدەکات.

. دەستبازیکردن پێش پەیوەندی.

. دەستپێشخەریکردن بە نزیکبوونەوە.

° بەرگریت لێدەکات و، لە ڕووی کۆمەلایەتییەوە پشتگیریتدەکات.

مەرج نییە هەموو ئەم تایبەتمەندییانە بەردەستبن و، واباشترە لەگەڵ هاوبەشی ژیانتدا پەرەیانپێبدەیت ئەگەر ئاگاداری هەندێکیان نەبێت.

بە پشـــتبەســـتن بەم بارودۆخانە، ســـــروشـــتی پەیوەندییەکەتان دیاریدەکرێت، کە ئایا بێباکییەکی ســـەرپێییە، یان نیمچە وابەســـتەیی، یان وابەستەیی تەواوە.

جیـاوازیی بنەڕەتیی نێوان خۆشـــەویســـتیی پێگەیشـــتوانە و وابەســـتەبوون، هەڵوێســـتەکـانی خۆشـــەویســـتییە، لە دۆخی خۆشـــەویســـتیدا هەڵوێســـتەکان نزیکەی یەکســـانن، بەڵام لە دۆخی وابەســـتەبووندا دەبینیت نایەکســـانن. ئەگەر کەســـێک باســـی خۆشـــەویســـتیی خۆی بۆ کەســـێکی تر بکات، یەکەم پرســـیار، کە پێویســـتە بکرێت ئەوەیە "چ هەڵوێســـتێکی نواندووە، کە وایلێکردویت خۆشـــتبوێت؟" بەبێ هەڵوێســـتەکان، ئەمە بە پێی دۆخەکە، یان بە سەرسامبوون، یان بە وابەستەبوون پۆلێندەکرێت.

- جۆرەکانی پەیوەندییە هاوچەرخەکان:

جۆرەکانی پەیوەندییە ســـۆزدارییەکان لە جیهـانی هـاوچەرخمـاندا: "پۆلێنکردن لە ڕووی ڕادەی گرنگیپێدان لەسەر بنەمای هەڵوێستەکانی خۆشەویستی و پەسەندکردن".

١- پەیوەنـدیی بێبـاکـانە، یـان ســـەرپێیی((Casual = ڕێژەی خۆشەویستی، یان گرنگیپێدان کەمترە لە ٥٠٪.

پەیوەنــدییەکە بۆ پڕکردنەوەی پێویســــتییەکی دیــاریکراوە، بەبێ هەڵوێستێکی ڕوون، کە ئاماژە بە خۆشەویستی بکات.

نمونە:

• پەیوەندیکردن تەنها لە کاتی پێویستییە گەرموگوڕەکان (ئارەزووی سێکسی)دا

. ڕێککەوتن، یــان دیــار و ڕوون، لە نێوان هەردوو لایەن بۆ پڕکردنەوەی پێویســتییەکانی ئەوی تر، یان ناوەکیی و ناڕوون، بەڵام پەیوەندییەکە هەر لە سنوری خودی پێویستییەکەدایە.

. ڕەنگە بە شــــێوەیەکی بەکارهێنەرانە و بەبێ ڕێککەوتن ئامادەبێت، واتە یەکێک لە لایەنەکان باسی ڕاستیی خۆشەویستیی خۆی بکات بۆ فریودانی ئەوی تر، دواتر ئەوی تر پێیوایە، کە بە ڕاستی خۆشیدەوێت بۆیە بە شــــێوەیەکی گەرموگوڕ پرۆســـــەکەی لەگەڵدا جێبەجێدەکات. بەڵام کــاتێک لە بــارەی بوونی هەڵوێســــتی خۆشــــەویســــتییەوە لێیدەپرســــین، بە "نا" وەڵامدەداتەوە و، ڕەنگە مــانــای هەڵوێســــتی خۆشــەویستی نەزانێت. خۆشــەویستی لەســەر قســەی پوچ ڕۆدەنێت، ئەمەیش زۆرجــار لە نێوان کەســــێکی خۆپەرســــتی بە ئەزموونـدا ڕوودەدات، کە لە ڕووی ســــۆزدارییەوە فریودەرە و، کەســــێکی هاوســـۆز، کە خاوەن وشــیارییەکی ســۆزداریی کەم و ئەزموونێکی کەمە و بە ئاسانی فریودەدرێت.

• پەیوەندی-دەبەستێت بۆ پڕکردنەوەی بۆشایی تەنیایی و، بۆ ئەوەی هەســــتبکــات، کە خواســــتراوە، یــان چەپێنراوە هەســــتییەکــانی بەتاڵدەکاتەوە بە گلەییکردن و قسەکردن لەسەر کێشەکانی.

. "هەمیشـــە لەگەڵمدا لەســــەر هێڵ بەردەســــتە، بەڵام بە دڵنیاییەوە لە ترســــی ناوبانگم نایەوێت چاوپێیمبکەوێت و کاتێک هەر کێشـــەیەک

ســـــەرهەڵدەدات پەراوێزیدەخات و کۆتایی بە گفتوگۆکە دەهێنێت، بە کنجکاوییەوە گوێم بۆ ناگرێت، بەڵکو تەنها حەزی لە قســــەکردنە دەربارەی خۆی، زۆر جار بەڵێنم پێدەدات بۆ ژوان، بەڵام لە کۆتایی کاتەکەدا هەڵیدەوەشـــێنێتەوە، لەوانەیە لە ناکاو بۆ چەند ڕۆژێک، یان چەند هەفتەیەک دیار نەمێنێت و پاشان بگەڕێتەوە.

° پەیوەندی-بەستن بۆ سودوەرگرتن.

° هەندێک قســـەی تر لە جیهانی ڕاســـتەقینەدا، کە ئاماژەن بۆ بوونی پەیوەندییەکی بێباکانە، کە کەســـەکە نایەوێت هەوڵێکی ڕاســـتەقینەی تێدا بدات:

. قســــەم لەگەڵ ناکات مەگەر لە ناو ئۆتۆمبیل، کە بۆ کارەکەی، یان کورتە گەشتێک دەڕوات.

. هەمیشـــە دەڵێت حەزم لە بەکارهێنانی تەلەفۆن نییە، تەنها بە کورتە نامە قسەم لەگەڵ دەکات.

. دووپاتیدەکاتەوە، کە شـــیاوی پەیوەندی نییە و، لە ئێســـتادا ئامادە نییە بۆ هاوسەرگیری.

. هەمیشە لەگەڵ هاوڕێکانیدایە و ڕێزیان لێدەگرێت.

. تەنها لە کاتێکی دیاریکراودا تەلەفۆن دەکات و، ئەگەر یەکســـەر وەڵامـینەدەمەوە خـۆی ونـدەکـات و، تـا ڕۆژی دواتـر وەڵامـی پەیوەندییەکەم ناداتەوە.

. تەلەفۆنەکە دادەخـات و، دەڵێت دواتر پەیوەنـدیت پێوە دەکەمەوە، کەچی پەیوەنـدی نـاکـاتەوە. هەروەهـا چەنـدین جـار بەڵێنییێدام، کە شـەوانە قسـەم لەگەڵ دەکات، بەڵام فەرامۆشـیدەکات، لەبیریدەچێت و داوای لێبوردن دەکات.

. دەستپێشخەریی کەم و بیانووی زۆری هەیە و، ڕەنگە لە کاتەکانی گەشت و پشوودا ونببێت.

. ئەگەر کاتەکەیش لە نێوانماندا بەبێ قسەکردن تێپەڕێت، دەستگیرۆییم ناکات و زۆر گرنگیم پێنادات.

٢- پەیوەندیی نیمچە وابەستەیی "Semi-Committed" ڕێژەی گرنگیپێدان = ٥٠ - ٧٠٪.

لە نێوان پەیوەندییەکی وابەستەبوون و سەرپێییدا، هەندێک هەڵوێستی خۆشەویستی دەردەکەون، کە لە پەیوەندیی سەرپێیی زیاددەکەن، بەڵام بەس نییە بۆ ئەوەی بڵێین وابەستەییەکی ڕاستەقینەی نێوان هەردوو لایەنەکەیە. بۆ نمونە: لە کاتی خۆیدا بەردەستە و، لە ڕووی داراییەوە لەخۆیتدەگرێت، بەڵام لە دوریتدا بە توندی دەستگیرۆییت ناکات.

مەبەست لەم نمونە ئەو هەڵوێستە خۆشەویستییانەیە، کە پچڕپچڕن، یان بەس نین بۆ ئەوەی بە پابەندبوونێکی تەواوەوە بگاتە خۆشەویستییەکی پێگەیشتوانە.

ئەو هەڵوێستە بنچینەییانەی، کە ڕەنگە ڕاستێتیی هەست دەربخەن، بریتین لە دەستگیرۆیی و لەخۆگرتن لە کاتی کێشەکەدا و، گوێگرتن بە کنجکاوییەوە. بە شێوەیەکی گشتی ئەم هەڵوێستانە لە پەیوەندییەکی نیمچە وابەستەییدا بەردەست نین، وەک لە چیرۆکی ئەحلام و عادلدا بینیمان.

٣- پەیوەندیی وابەستەیی "Committed" ڕێژەی گرنگیپێدان = ٨٠ - ١٠٠٪.

هەموو هەڵوێستە خۆشەویستییەکانی تێیدا بەردەستن و تێکەڵە لە پەسەندکردنێکی هاوبەشی دابونەریتەکانی یەکتر و، ڕێککەوتنی ڕوون لەسەر ڕێکارەکان لەگەڵ سازانێکی قووڵ لە نێوان هەردوولادا.

تێبینی: ڕەنگە زیندوێتی لە پەیوەندییەکی دیاریکراودا لە وابەستەییەوە بگۆڕێت بۆ بێباکانە و، بە پێچەوانەیشەوە بە پێی دۆخەکە دەگۆڕێت. نمونە:

. نەبوونی پەسەندکردن کۆتایی بە خۆشەویستییەکە هێنا و پەیوەندییە وابەستەییەکەی گۆڕی بۆ پەیوەندییەکی بێباکانە: "هاوبەشەکەم لە دوو ساڵی یەکەمدا زۆر باش بوو، بەڵام لە ساڵی سێیەمدا گۆڕانکارییەکی ڕیشەیی بەسەرداهات و هەستم بەوە کرد پەسەندمناکات و، ڕەخنە لە شێواز، بیروباوەڕ و شێوازی ژیانم دەگرێت، پێمدەڵێت بۆچی جلوبەرگی لەم شێوەیە لەبەردەکەیت، یان بۆچی میکیاژی زیاتر ناکەیت و، بۆچی گرنگی بە وەرزشکردن نادەیت؟ من حەزم لە ژنێک نییە، کە نەزانێت بە ئینگلیزی قسەبکات".

. بەرزکردنەوەی بەهای خۆت، هاوکێشەکە لە بەرژەوەندی تۆ دەگۆڕێت لە ڕووی سەرنجراکێشییەوە و، بێباکی دەگۆڕێت بۆ نیمچە وابەستەبوون: "ئەو گرنگی بە من نەدەدا، هەر کاتێک پێویستی پێمبوایە بە درێژایی کات بەردەستبووم بۆی، باوەڕم وابوو، کە بەم شێوەیە وابەستەمدەبێت، بە ئەندازەیەک قایلبووم بە هەموو ئەو شتانەی، کە دەیویست، تەنانەت ئەگەر خۆیشی بسەپاندایە بەسەرمدا. هەر کە سنورێکم بۆ دانا و، واملێکرد هەستبکات، کە دەتوانم بە کردارەکانم وازیلێبهێنم، شێت و شەیدابیم بۆ پەیوەندییەکە کەمبووەوە، لە پڕ وایلێهات دەیویست لێمنزیکببێتەوە و، هەڵوێستی خۆشەویستیی بەرامبەرم زیادیکرد".

. بێباکی لەگەڵ پاڵنەرە هەستییەکاندایە: "سێ مانگی یەکەم شێتانە خۆشیدەویستم، دواتر گرنگیپێدانی لەدەستدا و، لە قسەکانیدا هێواش بووەوە، هەمیشە بیانووی دەهێنایەوە بەوەی، کە سەرقاڵە، یان لە ڕووی دەروونییەوە شەکەت و ماندووە، یان هەلومەرجێکی تایبەتی هەیە و، وایلێهاتووە گرنگینادات بە قسەکردن لەگەڵم". لێرەدا سەرنجبدەن، کە باسم لەوە نەکردووە، کە پەیوەندییەکە لە وابەستەبوونەوە گۆڕا بۆ بێباکی، چونکە پاڵنەری هەستکردن لە سێ مانگی یەکەمدا ڕاستەقینە نەبوو و، پەیوەندیی وابەستەیی پێویستە بە ١٢ مانگی یەکەمدا تێپەڕێت لەگەڵ ڕێکارە ڕوونەکاندا.

پرسیارێک، کە ڕووبەڕوومدەبێتەوە: "چۆن دەتوانین بە ماوەی ئەم ساڵەدا تێپەڕین، لە کاتێکدا ڕەنگە ئەمە لەگەڵ دابونەریتی خێزاندا نەگونجێت؟"

. خێزان: پێویستە خێزان ئاگاداری سنوری کەسییت بن و بۆیان ڕوونبکەیتەوە، کە ئارەزووت لە چییە و، ئەمەیش لەسەر بنەمای پەیڕەوی زانستی دامەزراوە، ئێمە ڕێز لە دابونەریتەکان دەگرین، بەڵام هەر، کە لە زانست لایدا، تا ئەو ڕادەیەی، کە ئەنجامێکی نادروستی لێبکەوێتەوە، ئەوە کارێکی ناتەندروستە.

. بیروباوەڕە ئایینییەکان: هەر کەسێک بیروباوەڕی ئاینی لەگەڵ ئەم بیرۆکانەدا جیاواز بێت، وا باشترە پێش ئەوەی هاوسەرگیریبکات بە ماوەی یەکترناسین لەسەر ئەو شێوەیەی پێیدەوترێت دەستگیرانداری تێپەڕێت، بۆ ئەوەی دەستەبەری سەرکەوتنی سەرەتایی ژیانی هاوسەرگیرییەکەی زیادبکات، بێگومان دوای ئەوەی بیروباوەڕەکانی دەخاتەژێر لێکۆڵینەوەی دروستەوە و، تەنها بیری بۆماوەیی نەبن، کە بەرنامەڕێژکرابێت لەسەری.

- جۆرەکانی پەیوەندیی هاوسەرگیری لە جیهانی هاوچەرخماندا:

١- ڕووکاری کۆمەڵایەتیی "بێباکانە": گرنگیپێدان کەمترە لە ٥٠٪.

. هیچ سەرنجڕاکێشانێکی ڕوون، یان گفتوگۆیەک بێزارنەبێت لێی، یان بەهایەکی زیادکراو لە ئەوی ترەوە، یان هەڵوێستی خۆشەویستی، یان پەسەندکردن بوونی نییە.

. پەیوەندییەکە لەسەر پڕکردنەوەی پێویستییە سێکسییەکان وەک ئەرکێکی ناچاریی بەتاڵکردنەوەیی وەستاوە "سێکسی غەریزەیی تاکلایەنە" تێچوویەکی مانگانەی سەپێنراو و، ڕەنگە هەندێک جار هەفتەی یەکجار چوونەدەرەوە لەگەڵ منداڵەکان بۆ کاتبەسەربردن و، وەچەخستنەوەی بەردەوام. (پرسیاری خۆپەرستانە)

٢- وابەستەبوون لەسەر بنەمای ڕاهاتن و بوونی هەڵوێستی پێکەوەژیان، لەگەڵ ناتەبایی نێوان دوو کەسێتییەکە "گرنگیپێدان ٥٠٪ - ٧٠٪".

. دوو هاوبەشەکە بە ڕادەی پێویست پێکەوە گونجاو نین، بەڵام هەڵوێستی پێکەوەژیانی درێژخایەن و دڵنیایی هاوبەش لە نێوانیاندا هەیە، بۆیە بە یەکتر ڕاهاتوون.

. بوونی هەندێک هەڵوێستی خۆشەویستی، کە ڕەنگە پەسەندکردنێکی گشتیی لەگەڵدا نەبێت، بەڵام پەیوەندییەکە لە پێناو منداڵ و کۆمەڵگەدا بەردەوام دەبێت، هەروەها لەبەرئەوەی هەردوو هاوبەشەکە هەست بە دڵنیایی دەکەن لەگەڵ یەکتر، هەرچەندە دەزانن، کە هیچ تامەزرۆییەکی سۆزداری و سێکسی لە پەیوەندییەکەیاندا نییە.

٣- هاوسەرگیری ڕێزنراو لەسەر خۆشەویستیی پێکەیشتوانە "٨٠ - ١٠٠٪"

. لە ڕووی یاساییەوە پەیوەندییەکی وابەستەیی سەلمێنراوە.

بوونی هـاوســـــەرگیرییەکی گرنگپێدەرانەی وابەســـــتەیی یەکجـار دەگمەنە، چونکە کۆمەڵگـا خـاوەن بنـاغەیەکی ڕوون نییە بۆ پەیوەندییەکان، هەروەها تێکەڵە بە چەندین بیری بۆماوەیی شـــێواو، هەروەها لەبەرئەوەی ســــیســــتەمی فێرکردن ڕێبازێکی زانســـتی وشـــیارانەمان پێنابەخشـــێت بۆ دروســـتکردنی و، زۆربەی ئەوانەی قســـــەی لەســــەر دەکەن کەســـانی خاوەن بیروباوەڕی بەرنامە بۆ داڕێژراون و، لە ڕۆشنبیریی بۆماوەیی خۆیانەوە قسەدەکەن. ئەمەیش درزێکی قووڵی لە جیهانی پەیوەندییەکان لە کۆمەڵگەی عەرەبیماندا دروستکردووە.

- سندوقی یەدەك:

ئەو کەســــەیە، کە پێویســـــتییە دیاریکراوەکانت بۆ پردەکاتەوە -وەک ســــــندوقێک هەر کاتێک بتەوێت دێت بەدەســـــتتەوە بۆ ئەوە ئەم پێویســـتییانە وەربگریت و چێژیان لێوەربگریت، پاشـــان جارێکی تر فڕێیبـدەیتەوە و، هەر کـاتێـک پێویســـــتییەکە هـاتەوە پێشـــــەوە بیگەڕێنیتەوە- ئەمە ڕەفتارێکی خۆپەرستانەیە، کە تێیدا کەســـەکە بە دوای بەرژەوەندیی خودیدا دەگەڕێت.

جۆرەکانی پێویستییەکان:

. سێکسی: تێبینیی ئەوە دەکرێت، کە ئەو سێکسەی، کە پیاوی نەریتی لەگەڵ ژنەکەیدا دەیکات، مەیلی بەلای ئەوەدایە، کە بە شـــێوازێکی دووبـارەبووەوەی نەریتی بێـت، بەبێ ئەوەی جۆراوجۆری، یـان گفتوگۆیەکی وشـــیارانەی لەگەڵدا بێت، ئەمەیش لەبەرئەوەی ناتوانێت لەگەڵ ژنەکەیدا هەموو ئەو شـــتانە جێبەجێبکات، کە بە مێشـــکیدا دەگوزەرێت، چونکە شەرمدەکات ڕاشکاو بێت لەگەڵیدا سەبارەت بەم

ئارەزوانە، بۆ ئاگاداری ئەمە پاسـایەکی گشـتی نییە بۆ پیاوان، حەزم لە شـیوازی نەریتیی پۆلێنکردنی ژن و پیاو نییە، دەبینم، کە هەموو مرۆڤێک جیاواز و تایبەتە، بەڵام تێبینیی شـێوازێکی دووبارەبووەوە دەکرێت لە کۆمەڵگەدا. (پرسیاری گریی سێکسی)

. سۆزداری: گەڕان بە دوای مەستی و چێژی خۆشەویستیی کاتیدا ، ڕەنگە ئەم دیاردەیە لە ئالوودەبوون بە خۆشەویستیدا بێت.

. سکالاکردن: هەستکردنی بەوەی، کە دەیەوێت ئەو چەپاندنەی تێیدا دەژی بەتاڵبکاتەوە، لێرەدا پەیوەندییە یەدەکییەکە دەبێتە جێگرەوەی پزیشکی دەروونی.

. مـاددی(دارایی): پەیوەنـدییەکی بەکـارهێنەرانەیە بۆ وەرگرتنی زۆرترین پارە، یان خزمەتگوزاری.

. ˚هەسـتکردن بەوەی کەسـێکی خوازراوە (مەسـتی و چێژی خوازراوی): هەندێک لەوانە بە دەست گریی شایستەبوونەوە دەناڵێن، بەهای خودییان لە بوونی هەواداران و ئەوانەی ئارەزوویان دەکەن وەردەگرن و، لەسەر ئەم جۆرە لە پەسەندکردن دەژی و گەشەدەکات، چونکە لە ناخی خۆیدا خۆی پەسـەندناکات و چێژ لە ڕێزگرتنی ئەوان وەردەگرێت بۆی.

تێبینیی ئەوە دەکرێت، کە لە ژینگەی پیـاواندا، ئەو پیـاوەی خـاوەنی زۆرترین ژمارەی ئافرەتە، یان زۆرترین دۆسـتی ئافرەتی هەیە، ئەوە پاڵەوانە، یان چەپڵەی بۆ لێدەدرێت و، ئەمەیش یەکێکە لەو شتانەی لە پشـت پەردەوە ڕوودەدات، کە ڕەنگە هەندێک کەس نکۆڵی لێبکەن، بەڵام ئەوە دیاردەیەکی ڕاسـتەقینەیە و بوونی هەیە. تا چەندێتی و جوانی ژن بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتیەکـان زیـاتر بێـت، بەهـایـان لە

چاوی ئەو کەسانەدا زیاتر دەبێت، کە بە دەست گرێی هاوشێوەییەوە دەناڵێنن.

. تەنیایی: ڕەنگە کەســـێکی پەدەک هەبێت تەنها بۆ ئەوەی واتلێبکات هەســـتبکەیت کەســـێکی تر لە ژیانتدا هەیە، کە دەتوانیت هەر کاتێک بتەوێت ڕووی لێبکەیت، یان کاتە بەتاڵەکانتی لەگەڵدا بەسەربەریت.

. دڵنیایی(هەستی و چێژی دڵنیایی): هەندێک کەس هەستی نادڵنیاییان هەیە لە پەیوەندییەکانیاندا، هەســـتدەکەن ڕەنگە ڕۆژێک لەلایەن هاوبەشـــەکەی ئیســـتایانەوە جێبهێڵرێن و، دەیانەوێت پێش ڕوودانی ئەم کارەساتە جێگرەوەیەکی گونجاو بدۆزنەوە.

- خاڵە شیکارییە گرنگەکان:

پەیوەندیی نێوان عادل و ئەحلام "نیمچە وابەستەییە"

– هەڵوێسـتە خۆشـەویستییە بەردەستەکان: "بەردەستبوونی کاتی و لەخۆگرتنی دارایی".

– ئەو هەڵوێستانەی، کە ئاماژەن بۆ گرنگیپێنەدان بە پێی پێویست بۆ ئەوەی پێبڵێین پەیوەندیی وابەستەیی:

"نەبوونی دەستگیرۆیی - On & Off - واتە پەیوەندییەکە بچڕبچڕە، هەر کاتێک بیەوێت وازیلێدەهێنێت و، هەر کاتێک بیەوێت دەگەڕێتەوە، هیچ کنجکاوییەک نییە لە گوێگرتندا و کاتی کێشـــە هیچ لەخۆگرتنێک نییە". ئەم هەڵوێســـتانە پێویســـتیان بە هەوڵدان هەیە و تەنها ئەوانە هەوڵی بۆ دەدەن، کە بە ڕاستی خۆشەویستی دەکەن.

– ناڕوونی لە وشـەکانی خۆشـەویسـتیدا، وەک بەشـێک لە فریودانی سـۆزداری، "بە شـێوەیەکی ڕاسـتەوخۆ وشـەی خۆشـمدەوێت بەکارناهێنێت" یان بەڵێنی ناڕوون و شـــاراوەی داهاتووی، وەک "تۆ

نازانیت داهاتوو چیی بۆ هەڵگرتووین". ئەمانە ئاماژەی پێچەوانەن، ڕووکارەکەی لە هەستکردن بە تاوان ڕزگاریدەکات، چونکە بەڵێنێکی ڕوونی نەداوە و، بە دەنگێکی بەرز نەیگوتووە خۆشمدەوێیت، ناخیشی وایلێدەکات خۆی بە هیوایەکی ساختەدا هەڵبواسێت، چونکە ئاماژەیە بۆ خۆشەویستیی بۆ ئەو.

- شێوازێکی تری ڕوون لە فریودانی سۆزداریدا، بریتییە لە پەراوێزخستنی کێشەکە و دواخستنی چارەسەرەکان، هەروەها شێوازی کشانەوەی نەخشەبۆداڕێژراو، کە کەسەکە دەکشێتەوە بۆ ئەوەی بتخاتە دۆخێکی دۆشداماوی، پرسیارکردن و پەیوەستبوون بە هیوایەکی ساختەوە و پاشان هەر کاتێک ویستی دەگەڕێتەوە.

- تێبینیی ئەوە دەکرێت، کە عادل لە ئاستێکی بەرزی خۆپەرستیدا بووە، هەروها ئەحلامیش خۆپەرستییەکەی لە ڕەفتارەکانی لەگەڵ سعوددا دەردەکەوێت، لێرەدا وا دەردەکەوێت، کە ئەحلام سەرنجی بۆ ئەو کەسە ڕادەکێشرێت، کە لە ڕووی سۆزدارییەوە بەردەست نییە و، ئەو هەستی ڕەتکردنەوەیەی پێدەبەخشێت، کە ڕۆژێک لە منداڵیدا هەستیپێکردووە، لەبەر ئەمە دەیبینین هیچ گرنگییەک بەو سعودە نادات، کە بە پیرۆزی دەزانێت و، سەرنجی بۆ عادل ڕادەکێشرێت، کە بە هەوەسی خۆی مامەڵەی لەگەڵدا دەکات و، هەر کاتێک بیەوێت وازیلێدەهێنێت و دەگەڕێتەوە. بیرتنەچێت کەسی خۆپەرست بە لای کەسێکدا سەرنجیڕادەکێشرێت، کە لە خۆی باڵاترە لە خۆپەرستیدا و، هەستی ڕەتکردنەوەی پێدەدات.

- عادل شێوازی کۆتایی ناڕوون بەکاردەهێنێت -بە ڕوونی کۆتایی بە پەیوەندییەکە ناهێنێت- لەم ماوەیەشدا لە هەژماری خۆی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ئامادەیە و، لە ڕێگەی یەکێک لە بەرنامەکانەوە دەروازەیەک جێدەهێڵێت بۆ تێپەڕبوون پێیدا بۆ ئەوەی هەستبکات

هێشـــتا بیریلێدەکاتەوە و چاوەڕێیدەکات، لە کاتێکدا لەم ماوەیەدا ئەرکەکانی تری تەواودەکات و چێژ لە ژیانی وەردەگرێت.

- پەیوەندیی نێوان عادل و سومەییە 'بێباکانەیە'.

- ئەو پێویســـتییـانەی، کە ســـومەییە پڕیـدەکـاتەوە، بریتین لە خزمەتگوزارییەکان لە شـوێنی کار و چێژوەرگرتن لە کاتە بەتاڵەکاندا و مەســتی و چێژی خوازراو و، هیچ هەڵوێسـتێکی خۆشـەویسـتیی بەهـادار لە چیرۆکەکەدا بوونی نییە، بە پێچەوانەی پەیوەنـدییەکەی لەگەڵ ئەحلام، کە خاوەنی هەندێک هەڵوێســـتە، بەڵام هاوشـــێوەیە لەگەڵ مەریەمی هاوســـەری، کە کەمترینی پێشـــکەشـــدەکات. لێرەدا تێبینیی ئەوە دەکرێـت، کە کەســـــی خۆپەرســـــت نـاتوانێـت خۆشـەویسـتییەکی پێگەیشـتوانە بە کەس ببەخشـێت، چونکە مرۆڤ وەک ئامرازێک دەبینێت بۆ ئەوەی لە ڕێیەوە بگات بە پێویستییەکانی.

- خۆگرتنەوە لە سێکس: یەکێکە لە شێوازەکانی فریودانی سۆزداری، کە لەگەڵیدا بەکاریهێناوە، بەو پێیەی، کە مێشـــکی زۆرێک لە ژنانی کۆمەڵگـا ڕۆژهەڵاتییەکـان پڕە لەو بیرۆکەیەی، کە پیـاوان تەنهـا پێویستیی سێکسیان دەوێت، هەروەها پیاوان گورگێکی ئارەزووبازن، بۆیە کاتێک یەکێکیان لە هەر گفتوگۆیەکی سێکسی خۆیبەدورردەگرێت، ڕەنگە خاڵێک بێت لە بەرژەوەندیی ئەو و، دەســـتکەوتێک بێت، کە شـــانازیی پێوەبکات، لێرەدا عادل ئەم شـــێوازەی بەکارهێناوە بۆ بەدەستهێنانی دڵی سومەییە.

- ڕۆژی دەسـتگیرانداری: یەکێک لەو نیشـانە بنەڕەتییانەی، کە ڕەنگە سـروشـتی ئەو پەیوەندییە ئاشـکرابکات، کە هاوبەشـەکەت دەیەوێت ئەوەیە، کە دەستگیرانداری لەگەڵ کەسێکی تردا بکەیت دوای لانیکەم ٦ مانگ لە ناسینی یەکتر. ئەگەر هیوای سەرکەوتنی بۆ خواستێت بە

بیانووی ئەوەی، کە ناتوانێت وابەستەبێت پێتەوە، ئەوە لە زۆر دۆخدا بەو مانایەیە، کە مەبەستی نەبووە پەیوەندییەکە پەیوەندییەک بێت بۆ هاوسەرگیری، بەڵکو ڕەنگە بێباکانە، نیمچە وابەستەیی، یان تەنانەت وابەستەییش تەواو بێت، بەڵام "مەرج نییە هەر کەسێک وابەستەبوونی ویست، هاوسەرگیریی بوێت"

سەرنجبدەرە شێوازی ئاماژە پێچەوانەکان لە وەڵامە ناڕوونەکەی عادلدا -ناڕوونی- بە ڕووکەش دەڵێت، کە ناتوانێت وابەستەبێت، بەڵام لە چوارچێوەی قسەکانیدا ئاماژە بەوە دەکات، کە سومەییەی خۆشدەوێت، کاتێک سەری نەویکرد، وەک بڵێی ئازار دەچێژێت و، وتی: شەرمەزارم مەکە، کاتێک ڕاستەوخۆ لێیپرسی: ئایا خۆشتدەوێم؟

ئەمە بەسە بۆ ئەوەی سومەییە بیرۆکەی دەستگیرانداری ڕەتبکاتەوە و، خۆی بە هیوایەکی ساختەوە بگرێت، کە ڕەنگە ڕۆژێک عادل بیرلەوەبکاتەوە، کە وابەستەبێت پێیەوە.

تێبینیی ئەوە دەکەین، کە سومەییە کەسێکە لە ڕووی سۆزدارییەوە برسییە، وابەستەبوونی خێرا و پێشبینییەکانی بەرزن و، ڕەنگە قسەکان بە ڕاست بزانێت و، کردەوەکان نەبینێت -هاوسۆزە نەک خۆپەرست- و بە هۆی کەمیی ئەزموونەکانییەوە خاوەن وشیارییەکی سۆزداری نییە.

لێرەدا بەڵگەی ڕوون ئەوەیە، کە پێیوابوو، کە دەشێت عادل بیر لە هاوسەرگیری بکاتەوە لەگەڵیدا، هەرچەندە ماوەی پەیوەندیکردنیان لە هەفتەیەکدا لە ٤٠ خولەک زیاتر نەبوو، ڕەنگە کەمتریش، گرییەکی تری تێبینیکراو گرێی بەخشینە، کە دەبەخشێتە کەسێک شایەنی نییە.

- لە چیرۆکی هەموو خۆپەرستێکدا، دەکرێت هاوسۆزێک لە ناو سندوقی یەدەکدا ببینرێت. (پرسیاری خۆپەرست)

- چارەنووسی ژنی هاوسۆز و گرێ دەرونییەکانی:

لە شـێوازی ژیانی ســومەییەدا ڕوونە، کە لە ژینگەیەکی پارێزکاری هـاوەڵ بە دابەزینێکی تونـدی تێگەیشـــتنی ســـۆزداریـدا گەورە و پەروەردە بووە، بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی زۆر دور بووە لە هەموو شـــتێکی پەیوەســــت بە ڕەگەزی بەرامبەر، بۆیە چەمکەکـانی خۆشـەویسـتیی لە بزوتنەوەی ڕۆمانسییەوە داڕشتووە، وەک ئەوەی لە جیهانێکی پەمەیی دابڕاو لە جیهانی ڕاسـتەقینەدا بژی. بە ئاسـانی دەتوانین بەو ئەنجامە بگەین، کە مەریەمیش منداڵییەکی هاوشــێوەی هەبووە، کە پڕ بووە لە زیادەڕەویکردن لە پاراستن و کەمیی چالاکیی دەرەکی و ئەزموونی ڕاســـتەقینە لەگەڵ مرۆڤەکاندا، هەر وەک وتە باوەکەی: "ژیانم تەنها لە نێوان ماڵ و قوتابخانەدایە و، ڕێگەی زیاترم پێنەدراوە و، هەموو شـــتێکی تر قەدەغەیە". جیهان لە چاوی دایک و باوک و بۆماوە تایبەتەکەی سـەبارەت بە خۆشـەویستی، کار و ژیان دەبینێت و، ڕەنگە بە نمونەیبوونی کۆمەڵایەتی بناســـرێتەوە، واتە ڕەنگە بە دەست ئامرازی نەرێنیی میهرەبان و گرێی بەرپرسیارێتییەوە بناڵێنێت -بەرپرســیارێتییەکی لەڕادەبەدەری بەســتراوە بە کۆمەڵێک ئەرکەوە، کە ئەگەر جێبەجێیاننەکات، هەســـت بە تاوانباری دەکات- هەروەها گرێکانی بەخشین و پاڵەوان، کە ئەگەر لە ڕاستیدا دانیشتیت لەگەڵیدا، یەکەم وشـە، کە بە مێشکتدا دێت ئەوەیە، کە "کەسێکی زۆر باشـە و، ڕوونە، کە خزمەتکەرە و، نهێنییەکانی دڵی هەمیشـە لەسـەر زمانیەتی".

چـارەنووســـی ژنێکی هـاوســـۆزی خـاوەن ژیرییەکی نەرێتی و پەروەردەیەکی لە ڕادەبەدەر پـارێزراو لە ڕووی پەیوەنـدییەکـانەوە یەکێکە لەمانەی خوارەوە:

. به تەنیا و بەبێ دروستکردنی هیچ پەیوەندییەکی سۆزداری دەمێنێتەوە و، وشەی "سۆز" لە فەرهەنگیدا بە ترسناک دادەنرێت و هەمیشە چاوەڕێی ئەوە دەکات کەسێک لە دەرگا بدات بۆ ئەوەی هاوسەرگیریی لەگەڵدا بکات، هەموان لە گۆڕەپانی کار، یان جیهانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ڕەتدەکاتەوە، چونکە تەنها دەرفەت بەو کەسانە دەدات، کە لە دەرگا دەدەن، هەروەها ڕێگری لە خۆی دەکات تەنانەت لە دروستکردنی هەر جۆرە دۆستایەتی، یان هاوڕێیەتییەکی دروست لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا و، دوای ئەوەی دوو سێ کەس لەوانە ڕەتدەکاتەوە، کە لەگەڵیدا ناگونجێن، ڕەنگە لە کۆمەڵگەیەکی نێرسالاریدا تەمەنی بگاتە ٣٠ ساڵی، ژینگەی دەوروبەریش بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ، یان ناڕاستەوخۆ دەستدەکات بە کەمکردنەوە لە بەهای و دەستەواژەی قەیرەی بەسەردا دەسەپێنێت، لێرەدایە، کە ئەم ئازارە لە لایەنی ڕۆحییەوە هێوردەکاتەوە بەوەی، کە ئەوەی کردوویەتی پاکیزەیی و داوێنپاکییە، سەرەڕای ئەم تەنیاییە کوشندە و برسێتییە سۆزدارییەی، کە ڕەنگە بەسترابێتەوە بە سەرچاوەیەکی منداڵییەوە و، سەرچاوەیەکی تری پێویستیی سۆزداری و سێکسیی سروشتیی مرۆڤ بێت.

. لە لای هەندێک کەس دیاردەی وابەستەبوونی ئەندێشەیی دروستدەبێت، کە لە خراپترین ئەو وابەستەییانەیە، کە ڕەنگە مرۆڤ تێیدا بژی، وەک ئەوەی کەتوار (واقع)ێکی ڕاستەقینە و بەرجەستە بێت، کە بەبێ هیچ ڕووداوێکی ڕاستەقینە، ئەنجامە ئەندێشەییەکانی لەسەر ڕۆدەنێت، نموونە:

- "من لە پەیوەندییەکدام توانا و وزەی زۆری بەفیڕۆداوم و، پێویستم بە خۆچاککردنەوە هەیە، ئەو کەسێکە لە زانکۆ لەگەڵمدایە و، هەمیشە نیگای ئەویندارانەم تێدەگرێت و، دەزانێت، کە منیش سەرسامم پێی،

بەڵام شــەرمنە و نازانێت چۆن دەســتپێشــخەری بکات، هەستدەکەم زیاتر لە جارێک هەوڵیداوە قسەم لەگەڵدا بکات، بەڵام بارودۆخ ڕێگەی پێنەداوە، بەو پێیەی گروپێکمـان هەیە لە بەرنـامەی واتس ئـاپ بۆ خوێندکارانی بەشـەکە، چاودێریی هاتنەژوورەوە و دەرچوونی دەکەم لە واتس ئـاپ لە هەمـان کـاتەکـاندا، کە تێیدا ئـامادەم وەک ئەوەی پەیامێک بێت بۆ من، ئەمە جگە لە ئـامـاژەکانی لە بڵاوکراوەکـانیدا ســـەبـارەت بە ترســـی ڕەتکردنەوە، کـاتێـک جـارێـک لە تۆیتەر دەســـتپێشـــخەریم کرد بۆ ئەوەی پەیامێکی بۆ بنێرم، لە ترســـی دانپێدانـان وەڵامینەدامەوە. کەواتە دەبێـت چی بکەم؟ دوو ســـــاڵی بەســـــەردا تێپەڕیوە و بیرکردنەوە ماندوویکردووم˚ = تێبینیمکردووە هەر لە بنەڕەتەوە لەم چیرۆکەدا هیچ پەیوەندییەک نییە، بەڵام ئەوەی ئەم ئافرەتە دەیکات دابەزینێکی توندی تێگەیشتنی سۆزدارییە، ڕەنگە لە جیهـانی ئەنـدیشـــەدا چیرۆکێک دروســـتبکەیت و، لە جیهـانی ڕاســـتەقینەدا مانای پێبدەیت و، لە پەیوەندییەکی ئەندێشـــەیی لەگەڵ خۆتدا بژییت.

بەداخەوە دەڵێم ڕێژەی ئەو کەسانەی، کە بە دەست ئەم وابەستەییەوە دەناڵێنن کەم نین بە هۆی پەروەردەکردن لە کۆمەڵگا پارێزکارەکاندا و، ڕەنگە ئەوەی ئەم وشـــانە دەخوێنێتەوە، بڵێت: دڵنیام چیرۆکەکەم جیاوازە و دەزانم، کە لە ئەندێشـەدا ناژیم، بەڵام کلیلی زانینی ئەوەی، کە ئایا کەوتوویتەتە تەڵەی وابەستەیی ئەندێشەییەوە، ئەوە هەڵوێستە ڕاســتەقینە ڕوونەکانە، کەســی پێگەیشــتوو لەســـەر ئەندێشــە ناژی، ئەگەر هەڵوێستێکی ڕوون نەبێت، ئەوە وابەستەیی ئەندێشەییە، تا ئەو کاتەی پێچەوانەکەی دەسەلمێنرێت.

بە ڕێژەیەکی کەم هەندێک لەم چیرۆکانە ئەندێشــە نین، بەڵام بنەماکە ئەوەیە، کە تەنها پشـت بە ڕاستی دەبەستێت، بارودۆخی ژیانمان لەم

چیرۆکەدا دەڵێت ئەو وەڵامی نامەیەکی لە تویتەردا نەداوەتەوە، ئەمەیش مانای ئەوەیە، کە چیرۆکەکە بە تەواوی وردەکارییەکانییەوە ئەندێشەییە، بەڵام دەبێت شتێکی گرنگ ڕوونبکەمەوە، ئەویش ئەوەیە، کە ئەو درۆناکات و بە نیازی درۆکردنیش نییە و، لە ڕاستیدا جیهانی ڕاستەقینە بە شێوەیەک دەبینێت، کە لەگەڵ هەست و سۆزیدا بگونجێت، بۆیە ئەنێشەی هەستکردنی لە لا دروستدەبێت -گریمانەی ئەندیشەیی ڕۆنراو لەسەر بنەمای هەستەکان- مەرج نییە تەنها ژن بچێتەناو ئەزموونێکی لەم شێوەیەوە، ڕەنگە پیاویش بکەوێتە ئەزموونی وەهاوە، بۆ ئەوەی شرۆڤەکارێکی ڕاستبین بیت، پێویستە سەرنجی ئەو شتانە نەدەیت، کە کەسی بەرامبەر لە چیرۆکەکەدا دەیخاتەڕوو، بەڵکو زۆربەی سەرنجت لەسەر هەڵوێستەکان چڕبکەیتەوە، چونکە ئەوانن، کە ڕاستییەکان ئاشکرادەکەن.

. ئەگەر خۆی خستەنێو گۆڕەپانی پەیوەندییە سۆزدارییەکانەوە، ئەوە زۆربەی کات سندوقێکی یەدەک دەبێت و، لەڕووی دارایی، سۆزداری و سێکسییەوە دەقۆزرێتەوە و، دەبێتە نێچیرێکی ئاسان بۆ هەر کەسێکی خۆپەرست، کە بە دوای ئامرازێکدا دەگەڕێت بۆ ئەوەی بیقۆزێتەوە بۆ بەدەستهێنانی پێویستییەکانی. بەداخەوە لە زۆربەی چیرۆکەکانیدا دەبێتە بانک، پزیشکی دەرونی، نێردراو(مندوب) و وێستگەیەک بۆ بەتاڵکردنەوەی خێرای حەزەکان.

. یان بۆ ماوەیەکی درێژ دەچێتەناو یەک پەیوەندیی سۆزداریی نیمچە وابەستەییەوە و بەڵێنی ساختەی هاوسەرگیریی پێدەدرێت و، لە چاوەڕوانییەکی بکوژدا دەژی، تا ڕۆژێک دێت بە پەیوەندییەک لەو کەسە خۆپەرستەوە تووشی حەپەسان دەکرێت بەوەی، کە پێیڕادەگەیەنێت، کە دایکی لە کۆتا ساتدا هاوسەرگیرییەکەی ڕەتکردووەتەوە و، ناچارکراوە بەوەی لەگەڵ ئافرەتێکی تردا

هاوسەرگیریبکات، ئەمەیش لە زۆربەی چیرۆکەکاندا درۆیەکە بۆ هەڵهاتن، ڕاستییەکە ئەوەیە، کە ڕۆژێک لە ڕۆژان بیری لەوە نەکردۆتەوە هاوسەرگیری لەگەڵ تۆدا بکات، بەو پێیەی ئەو کەسێکە خاوەنی تایبەتمەندیی خۆی نییە و، نازانێت سنورێک بۆ کەسێتیی خۆی دابنێت و، ڕێگەدەدات زیادەڕەوی بکرێتەسەری و، دەبێتە شتێکی ناسەرنجڕاکێش. بەداخەوە دوای ئەم پەیوەندییە، لە حەپەسانێکی دەروونیدا دەژی و، بۆ ئەوەی خۆی لە ئازار بپارێزێت، بە تەواوی لە جیهانی پەیوەندییەکان دوردەکەوێتەوە.

وەکو باسیشمانکرد ئەو کاتە چارەنووسی، یان مانەوەیە بە تەنها، یان دوای ساڵانێک مانەوە بە تەنها تووشی پەیوەندییەکی تری ئازاراویی هاوشێوە دەبێت، یان هاوسەرگیرییەکی ڕاهاتن بەبێ گونجان، یان ڕووکاری کۆمەڵایەتی دەکات.

. هەندێک لە ئەندامانی کۆمەڵگا پێیانوایە، کە بە هۆی ئەو بیرۆکە باوەوە هاوسەرگیریی لەگەڵ نەکردووە، کە دەڵێت: (بەو پێیەی قسەی لەگەڵ مندا کردووە، بە دڵنیاییەوە قسە لەگەڵ کەسانی تریشدا دەکات) بەڵام لە زۆر دۆخدا نهێنییەکە لەوەدایە، کە خاوەنی بنەماکانی سەرنجڕاکێشان نییە و، هونەرەکانی هەڵخەڵەتاندن نازانێت، ئەمەیش ئەوەیە، کە مێشکی مرۆڤ وەڵامیدەداتەوە، ئەگەر مێشکمان بەم شێوەیە وەڵامبداتەوە، کە (ئەمە پیاوێکی باشە، یان ئەمە کچێکی باشە) ئەوا ژیان زۆر ئاسانتر دەبوو. نکوڵی لەوە ناکەم، کە هەندێک کەس باوەڕیان بەو چەمکە هەیە، کە ئەو کەسەی قسەیکردووە لەگەڵ مندا، ڕەنگە لە داهاتوودا ناپاکیم لێبکات، بەڵام ئەمە بەڵگەیە لەسەر دابەزینی ئاستی وشیاری و تێگەیشتن، پۆلێنکردنی خێرای خەڵک نیشانەیەکی بنەڕەتییە لەسەر دابەزینی ئاستی وشیاری و، پێویستە ئەو ڕاستییە لەبەرچاوبگرین، کە ڕەنگە بیروباوەڕی خەڵک

جیاواز بێت لە بیروباوەڕی تۆ، هەرچەندە لەسـەر هەمان ئاینیش بن، ئایینەکەت هەرچییەک بێت، چاوەڕێی ئەوە مەکە هەموو ئەو کەسانەی سـەر بەو ئاینەن، بە هەمـان ئەو شـێوەیەی تۆ باوەڕت پێیەتی، باوەڕیان پێی هەبێت.

. لە ڕووی پەیوەندییە سـۆزدارییەکانەوە تێگەیشـتین، کە لەوانەیە خۆی بخاتەناو وابەسـتەبوونێکی ئەندێشـەیی، یان سـندوقی یەدەک، یـان پەیـوەنـدییەکی نیـمـچە وابەسـتەییەوە، بەڵام لە ڕووی هاوسـەرگیرییەوە، یان هاوسـەرگیرییەکی ڕووکاری کۆمەڵایەتییە - وەک لە چیرۆکی مەریەمدا - یان خووپێوەگرتن بەبێ گونجانی نێوان هەردوو هـاوبەشـەکە و، درێژەدان و تەواوکردنی پەیوەندییەکە لە پێنـاو منـداڵـدا. واتە لە سـۆزداری و هـاوسـەرگیریدا زۆرجـار چیرۆکەکەی بە ناخۆشـی جیادەکرێتەوە و، ڕەنگە خۆی پێیوابێت، کە بەدبەختە و هەموان دڵنەوایی دەکەن و، دەڵێن ئەو کەسانەی ناسیوتن خراپن و تۆ کەسێکی باشیت، بەڵام پێویستە ڕاستگۆیانە ڕووبەڕووی خۆی ببێتەوە و، لەو بەفیڕۆچوونە تێبگـات، کە لە پەیوەنـدییەکـانیـدا تووشیدەبێت و، بەردەوام دەبێت لە ئاڵوگۆڕکردن لە نێوان سندوقێکی یەدەک لەگەڵ کەسێک بۆ جیابوونەوە لە هاوسەرگیرییەک، کە لەسەر بنەمای ڕووکارێکی کۆمەڵایەتی کردوویەتی، پاشان وابەستەبوونێکی ئەندێشەیی، پاشان پەیوەندییەکی نیمچە وابەستەیی بەبێ ئاگاداری لە نهێنیی ئەوەی، کە بەسـەریـدا دێت و، ئەویش خۆی بە هیوایەکی سـاختەوە دەگرێت، کە گوایە خۆشـەویسـتیی خوازراو ڕۆژێک لە خۆیەوە دێت.

- چارەنووسی ژنی خۆپەرست و گرێ دەروونییەکانی:

بە گشتی کەسی خۆپەرست لە ڕووی پەیوەندییەکانەوە سەرکەوتووە لە سەرنجڕاکێشاندا و، لە ڕووی سەرنجڕاکێشییەوە تەنها کەسی پێگەیشتووی خاوەن سنور سەریدەکەوێت، نهێنییەکە ئەوەیە، کە بەشێکی سەرەکیی سەرنجڕاکێشیی لەوەدایە، کە بیر لە قایلکردنی کەس نەکەیتەوە لەسەر حسابی خۆت و، بزانیت چۆن داوای ئەوە بکەیت، کە شایەنتە، کەسی خۆپەرست و پێگەیشتوو لەمەدا هاوشێوەن، لەگەڵ ئەوەی ڕەفتارەکانی کەسی خۆپەرست ڕەنگە بە بێڕێزی و بەهێزیی ساختە جیابکرێتەوە و، سەرەڕای وێنەی ئەو هێزە دەرەکییەی، کە دەیکێشێت، بەڵام لە ناوەوە فشەڵە و متمانەی بەخۆی نییە و، سەرکەوتووییەکەی لە سەرنجڕاکێشیدا بەو مانایە نییە، کە بتوانێت پەیوەندییەکی پێگەیشتوانە بپارێزێت. وەکو پێشتر باسمان لێوە کرد، کەسی خۆپەرست مرۆڤ وەک ئامرازێک بۆ بەدەستهێنان و پڕکردنەوەی پێویستی و کەموکوڕییەکانی خۆی دەبینێت، لە گۆڕەپانی پەیوەندییەکاندا، ڕەنگە کەسێکی هاوسۆزی هەبێت، کە خاوەنی گرێی دەروونیی وەک سندوقی یەدەک بێت، هەروەها خۆپەرستێک، کە هەستی ڕەتکردنەوەی پێبدات -هەستێکی شاراوەیە، کە کەسی خۆپەرست لە خۆیدا هەستیپێدەکات- و سەرنجی بۆ ڕادەکێشرێت، سعود نەرێنییەکی میهرەبانی هاوسۆز بوو، بۆیە ئەحلام بێزاربوو لێی و دوای پەیوەندییەکی سۆزداریی قەرەبووکەرەوەیی، بە یەک وشە خستیە سندوقی یەدەکەوە -با هاوڕێ بین- بەڵام عادل، سەرنجڕاکێشە بۆی و وایلێدەکات هەست بەو شتە بکات، کە دەیەوێت هەستیپێبکات، لەوانە: ڕەتکردنەوە، بێباکی و بەهێزکردنی بچڕبچڕ.

ڕەنگە کەســـــی خۆپەرســــــت وەک ڕوویەکی کۆمەڵایەتی لەگەڵ هــاوســــۆزێکی نەرێنیی میهرەبــانـدا هــاوســــەرگیری بکـات و لە فرەپەیوەندێتیدا بمێنێتەوە لەگەڵ خۆپەرســــتەکاندا، ڕەنگە یەکێک لە هاوسـۆزەکان بۆ پێویسـتییەکی دیاریکراو بقۆزێتەوە، کە کۆتوبەندە کۆمەڵایەتییەکان زۆر ســنورداری ناکەن بە ڕۆچوون لە پەیوەندییە سـۆزدارییەکان و، ڕەنگە سـێکسـییەکانیش بە دیاریکراوی، بەڵام لە کۆمەڵگەدا بە دووفاقی دەژی، شتێک لەبەرچاودەگرێت و ئامۆژگاریی پێدەکـات، کەچی پێچەوانەکەی جێبەجێدەکـات، من هیچ بڕیـارێکی پێشوەختەم لەسەر سروشتی پەیوەندییەکانی، یان هەڵبژاردنەکانی لە ژیاندا نییە، بەڵام من دووفاقی و شـێوازی خۆپەرسـتانە لە سـندوقی یەدەکدا ڕەتدەکەمەوە، قۆرغکردنی هەســــتی مرۆڤ خراپەکارییەکی ڕاستەقینە و زیانگەیاندنێکی بە مەبەستە. شایەنی باسە ژنێک، کە بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان لەســـەر بنەمای ڕاگەیاندنەکان بە جوان پۆلێنبکرێت، ڕەنگە بە دەســـت گرێی جوانییەوە بناڵێنێت Somatic Narcissim و، بەهای خۆی لە ڕواڵەتە دەرەکییەکەیەوە وەردەگرێت و، مرۆڤیش بە پۆلێنکردنی ڕووخســار و شـێوە و تێڕوانینێکی نزمتر بۆ ئەوانەی ئاســـتیان نزمە دەبینن. لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و لە ژیانی ڕاستەقینەدا بە ئاسانی تێبینیدەکرێن و دەناسرێنەوە.

دەبینیت، کە وێنەناگرن جگە لە هەندێک شـێوازی دیاریکراو و، دوای دەستکاریکردن و ڕێکخستنی بە فۆتۆشۆپ، نیگاکان توند دەبن لەگەڵ نمایشکردنی ڕووخسار و شێوەدا، لە دەنگیشیاندا جۆرێک لە نەرمی و عیشـــوەی بە مەبەســـت هەیە، بۆ بەهێزکردنی وێنەی شـــازادە جوانەکە، لەوانەیە کەسێکی بەتاڵ و خاوەن ژیرییەکی ڕووکەش بێت، وەک خۆپەرستەکانی تر و، ڕەنگە لە قسەکانیدا سەرنجی بەکەمڕوانین لە مرۆڤەکـان بـدەیـت، پێکەنینێکی ســـاختە و دەســــتکرد و

لاســـاییکردنەوەی پاک و بێتاوانانەی منداڵ لە قســـەکردنیدا دەبینێت، هەستدەکات، کە پێویستە لەگەڵ کەسێکدا بێت، کە شایەنی ئەم ئاستە جوانییە بێت و، بە زۆری کەســـــی دەوڵەمەند، قۆز، بەناوبانگ، یان دەســـەڵاتدار دەبێت. زۆر هاوڕێی ناڕاســـتەقینە لە دەوروبەری خۆیدا دەدۆزێتەوە و بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە زۆربەیان تەنها بۆ ئەوەی هەســـتی بەهێزبکەن بەوەی، کە جوانە لەگەڵیدان، هەروەها بۆ ئەوەی ســـکاڵای ســـتەمی خۆپەرســـتەکەیان لابکات بەرامبەری و، ئەوانیش هیوادارن، کە ڕۆژێـــک لە ڕۆژان ســـــەرنجی بە لای یەکێکیـــانـــدا ڕابکێشـــــرێت، بەو پێیەی ئەوانیش وەک ســـــعود بە دەســـــت گرێی شـــــایســـــتەبوون و شـــــێوەوە دەناڵێنن، بۆیە پیرۆزیدەکەن، ئەویش هەرگیز ســـــەرنجی بۆ کەســـــێک ڕاناکێشـــــرێت، کە پیرۆزیدەکات، هەرچەندە لە پەیوەندییەکانیشـــــیدا بە دوای پیرۆزکردندا دەگەڕێت، بەڵام بەداخەوە لە فریودانی کۆمەڵایەتیـــدا دەژی، لە ڕاســـــتیـــدا ســـەرنجڕاکێشـــان بۆ شـــێوە و ڕووخســـار پەیوەندیی دروســـتناکات، چونکە ئەگەر کەســـێتییەکە ســـڵەمێنەرەوە بوو، شـــێوە و ڕووخســـار بەهای خۆیان لەدەستدەدەن، تەنها ئەوانە ڕاستیی ئەم قسەیە دەزانن، کە خۆیان دەخەنەناو پەیوەندییەک لەگەڵ ئەوانەی، کە گرێی جوانییان هەیە.

ئەوانەی گرێی جوانییان هەیە پێیانوایە، لە هەر کوێ بن، هەموان لە دەوری کۆدەبنەوە، جوانییەکەی دەبێتە خەمی سەرەکییان و، ئەمەیش شایستەییان پێدەبەخشێت، بەڵام لە ڕاستیدا ڕەنگە کەسێک، یان دوو کەس لە دەوری کۆببنەوە بۆ چەند خولەکێک و، دواتر هەر کەســـێک دەگەڕێتەوە بۆ ژیانی خۆی، بەڵام بەهاکەی بەندە بەم ئاوڕدانەوە و سەرنجانەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، وەک "ما شاء الله لەو جوانییەت، جوانییەکەت ناوازەیە" خۆراک لەم قسانە وەردەگرێت و، هەستدەکات

هەر کەسێک خەو بەوەوە دەبینێت، کە پەسەندیبکات، بەڵام لە ڕاستیی پەیوەندییەکانیدا تەنیا و سەرلێشێواوە، ڕەنگە ئەو کەسەی، کە گرێی جوانیی هەیە، جا پیاو بێت، یان ژن، بانگەشەی سادەیی بکات و، بەوەی، کە جوانی جوانیی ڕۆحە، بەڵام پێویستە سەرنجت لەسەر هەڵوێستەکان و شێوازی هەوڵدانی بۆ بەرزکردنەوەی کاریگەریی جوانییەکەی و نمایشکردنی خۆی بێت. بێئاگا مەبە باوەڕ بەو وێنە ساختەیە بکەیت، کە دەیکێشێت و، پێویستە لە قسەکانیدا بەهێزکردنی ڕاستەوخۆ، یان ناڕاستەوخۆی جوانییەکەی هەستپێبکەیت، بەڵام لەبەرئەوەی بەهای خۆیان لەم شێوەیەوە وەردەگرن، هەست بە نادڵنیایی دەکەن تێیدا و، لە هەر ڕوشاندنێکی بچوک، یان کیلۆیەک کێش-زیادکردن دەترسن.

تێبینییەکی گرنگ: ڕەنگە گرێی جوانی تووشی پیاوێکی قۆز، یان ژنێکی جوان ببێت، شیکردنەوەی من بۆ شێوازی باوە، بەڵام هەر چیرۆکێک لەوی تر و هەر مرۆڤێک لەوی تر جیاوازە و، ئەمە گشتاندن نییە، جوانبوونت بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان بەو مانایە نییە، کە پێویستە بە دەست گرێی جوانییەوە بناڵێنیت، کەسی هاوسۆز ئەگەر خاوەنی ئەم شێوازە بێت، ڕەنگە تووشی گرێیەکە نەبێت، بەڵام خۆپەرست پەیوەندییەکی بتەوی پێیەوە هەیە.

. ڕەنگە خۆپەرست لەگەڵ گرێی جوانیدا نەخۆشییەکی دیکەی لەگەڵدا بێت، ئەویش تەنگژەی کەسێتیی نمایشکارانەیە —Histrionic لە تایبەتمەندییەکانیان:

- ڕاکێشانی سەرنج و پەسەندکردنی لەلایەن ئەوانی ترەوە، بەها و بەختەوەرییان پێدەبەخشێت.

- زیادەڕەویکردن و زۆرلەخۆکردن لە مامەڵەکردندا، بۆ ئەوەی خەڵک ئەو گرنگییەیان پێبدات، کە دەیانەوێت.

- زۆر گرنگی و پێداگری لەسەر دیمەن و شێوەی دەرەوەی دەکات و، هەمیشە هەوڵدەدات بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش مامەڵەبکات.

- پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیان ڕووکەشانەیە و، ئەمەیش وایانلێدەکات بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ هەست بە تەنیایی بکەن.

- هەستیارییەکی توندیان هەیە بەرامبەر بە ڕەخنە، (دروستکەر بێت، یان ڕوخێنەر). لە ڕاستیدا لە بازنەیەکی بەتاڵدا دەژی، تا زیاتر هەست بە ڕەتکردنەوە بکات، زیاتر دەشڵەژێت و زیاتر خۆی دەنوێنێت و، بەم شێوەیە جارێکی تر ڕەتدەکرێتەوە.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

چارەنووسی کچێکی هاوسۆز ئەگەر لەو گرێ دەروونییانە ڕزگارینەبێت، کە ڕەنگە چەپاندنێکی کەڵەکەبووی هەستەکانی لەگەڵدا بێت، ئەوا دەبێتە هۆی نەخۆشییەکی دەرونی، یان جەستەیی.

ڕەنگە وابەستەیی ئەندێشەیی بگاتە قۆناغی ئالوودەبوون بە خۆشەویستی، چاودێریکردن و دروستکردنی ژیانێکی تەواو ئەندێشەیی.

بەرزکردنەوەی وشیاریی سۆزداری پێویستە و، ئەگەر کچێکی وەک سومەییە ملکەچی چارەسەری خەمۆکی ببێت بە دەرمان، ئەوا لە دۆخێکی بێئاگاییدا دەمێنێتەوە سەبارەت بە شێوازی ژیانی بە هەموو ڕەهەندەکانییەوە و، چارەسەرکردنیشی لە ڕووی ڕەفتارییەوە بە خستنەناو ئەزموونی نوێ دەبێت، بەبێ دووبارە خوێندنەوە و شیکردنەوەی هەموو ئەو شتانەی، کە تێیدا ژیاوە، بۆ ئەوەی لەو فێڵە

تێبگات، کە مێشکی زیندانییکردووە تێیدا، لەگەڵ باشتربوونی نیشانە دەرەکییەکانی بە تەنها، بە گیرخواردوویی دەمێنێتەوە.

تەنگژەی کەسێتی ئەگەر لێکۆڵینەوە و خوێندنەوەیان لەسەر بکەیت، دەبینیت پۆلێنکراون و دابەشکراون، بەڵام لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو کەسێتییانە لە جیهانی ڕاستەقینەدا، ڕەنگە تایبەتمەندیی هاوبەشیان هەبێت بۆ زیاتر لە تەنگژەیەک، لەبەر ئەمە پشت بە پۆلێنکردن نابەستم و هەر کەسێک بە تایبەت بە پێی ئەزموون و گرێکانی دەبینم، پۆلێنکردن بە تایبەت بۆ خزمەتکردنی پزیشکەکان بەسوودە، بەڵام ڕەنگە زیان بە هەندێک کەس بگەیەنێت، ئەگەر پێیانوابێت تەنها بە دەست تەنگژەیەکەوە دەناڵێنن و، بکەونە تەڵەی بەقوربانیبوونەوە و، چەندە لە بارەیەوە بخوێننەوە، نیشانەکانی ئەم تەنگژەیەیان تێدا بەرجەستە دەبێت و، ئەگەر گفتوگۆیشی لەگەڵدا بکەم، بیانوو بەوە دەهێنێتەوە، کە پزیشکەکە پێیوتم تۆ بە دەست ئەم تەنگژەیەوە دەناڵێنیت.

- لە ڕووی کەسییەوە:

لە ساڵانی یەکەمی خوێندنمدا لە کۆلێژی پزیشکی، لەبیرمناچێتەوە، کە کەوتمەناو وابەستەبوونی ئەندێشەییەوە و، چیرۆکێکی ئەندێشەییم لەگەڵ یەکێک لە هاوپۆلەکانمدا دروستکرد، لە نیگاکانییەوە پێموابوو، کە ئەو منی خۆشدەوێت و دەیەوێت هاوسەرگیریم لەگەڵدا بکات، من پلانم دانابوو، کە چۆن هاوسەرگیریی لەگەڵدا بکەم و، ئایا باوکی قایلدەبێت و، ئێمە چەندە لەیەکدەچین. ئەم ئەندێشەیە لەسەر بنەمای نیشانە ڕووکەشەکان بوو، کە بە هۆی دابەزینی تێگەیشتنی سۆزداریم لەو کاتەدا، خۆم دروستمکرد، هەروەها بە هۆی ژینگەکەمەوە، کە شێوازێکی پەیوەندیی ئاسایی نێوان هەردوو ڕەگەزم تێدا نەدەبینی، کە ئەمەیش قەدەغەی هەر جۆرە تێکەڵاوییەکی

ئاســـــایی ســــەپاند و، هەرگیز ئەو ڕۆژە لەبیرناکەم، کە پێیانوتم هاوسەرگیرییکردووە! ڕادەی ئەو حەپەسان، سەرسوڕمان و ئازارە لەسەر چیرۆکەکە لە هیچ شوێنێک نەبوو، تەنها لە ئەندێشەمدا نەبێت، ئەمەیش لە پێناو خۆشــەویســتییەکی پاک بۆ ژنێکی ئەندێشــەیی، کە ژێریی دابڕاوم لە جیهانی ڕاســــتەقینە بە هۆی فشــــەڵیی ناوەڕۆک و بیرە بۆماوەییە بێکەڵکەکانمەوە پێویستی پێی بوو.

لە هەوڵی تێگەیشتن لە نهێنیی پەیوەندییە سۆزدارییەکان ڕووبەڕووی ئازارێکی توند بوومەوە، تا ئەمڕۆیشــــی لەگەڵدا بێت یەک کەســــم نەدۆزیوەتەوە، کە لە ڕەهەنــدەکــانی ئەو شــــتــانە تێبگــات، کە لە پەیوەندییەکانی کۆمەڵگەی عەرەبیی ئێمەدا ڕوودەدەن، چونکە زۆر لە ڕۆژئاوا ئاڵۆزترن.

بۆیە بڕیارمدا ئەو کەســـە خۆم بم و، دواتر تێگەیشــتم، کە بۆ ئەوەی لە پەیوەندییەکان تێبگەیت، ســـەرەتا پێویســـتە بگەڕێیتەوە بۆ خودی خۆت، تا بزانیت تۆ کێیت، وەک چۆن ســـوکرات ئاماژەی پێکردووە و لێرەوە چیرۆکەکەم دەستپێکرد.

پێویســتە تێبینییەکان و هەموو نووســـینەکانم بخەیتەژێر ئەزموونەوە بۆ ئەوەی لە ڕەهەنـدەکـانیـان تێبگەیت و، تەنهـا بە ئەزموونی خۆت باوەڕ بەم ژیانە بکەیت، تەنانەت ئەگەر قســەکانم پێچەوانەیشــی بێت، هەروەهـا تەنـانەت ئەگەر هەڵەیش بم، لانیکەم هەڵەیەک دەبێـت، کە تێگەیشـــتنی ڕاســـــتەقینەت لە ئەزموونی ڕاســـــتەقینە بۆ زیاددەکات. چەندە ئاواتم بوو، کە لە منداڵیدا ئامۆژگارییەکی لەو جۆرەم بیستبا.

بیرخستنەوە: هەستکردن بە تەنیایی و پێویستی بە گرنگیپێدان ڕەنگە بتخاتەناو هۆگربونێکی ئالوودە بە نەخۆشــــییەوە، کە بیرتبباتەوە تۆ کێیت.

ئەمڕۆ لەگەڵ هاوبەشێکدام، کە بەهایەکی زۆرم بۆ زیاددەکات، سەرنجڕاکێشی، گفتوگۆیەکی بێزارنەکەر و ئاسودەیی لە نێوانماندا هەیە، هەڵوێستی خۆشەویستیی پێگەیشتوانە بە هەموو شێوەکانیەوە ئاڵوگۆڕدەکەین. چونکە هەریەکەمان ڕێگای ئازاری ڕزگارکەر، ڕێگای بەرزکردنەوەی وشیاری، پێگەیشتن و تێگەیشتنمان گرتووەتەبەر، ئەوەی ئاستی یەکسانی بەرزدەکاتەوە، یەکتر پەسەندکردن و ملکەچکردنی هەموو ئەوەی لەوی تردا بەدڵمان نییە بۆ گفتوگۆکردن، هەستکردن بە سەربەخۆییە و، ڕوونی ڕێکارەکان بزوێنەرێکی جەوهەرییە بۆ بەردەوامبوون.

لە فەرهەنگی پەیوەندییەکاندا وشەی دەستەبەری(ضمان) بوونی نییە، ئەو سنوری خۆی هەیە و، منیش سنوری خۆم، ئامانجیش جێبەجێکردنی کردەی خۆشەویستییە بە شێوەیەکی ڕۆژانە بۆ ئەوەی خۆشەویستی نەمرێت و لەناونەچێت، هەروەها بەتاڵکردنەوەی چەپاندنەکان بە شێوەیەکی بەردەوام لە گفتوگۆ نائاسودەکاندا و، لەئەستۆگرتنی کێشەکە و، دەسگیرۆییە لە هەردوو لاوە، من نمونەیی نیم و، ئەویش بە هەمان شێوە -هەرچەندە چاوەکانم کەموکوڕییەکانی ئەو وەک تەواو دەبینن- بەڵام ئێمە هەر یەکە بۆ خۆمان لە گەشتەکەمان و پەرەپێدانی بەردەوامی پەیوەندییەکەماندا زۆر ڕاستبینین.

دۆخی دەیەم: گرێی منداڵ:

- پەروەردەکردنی منداڵ لەلایەن باوک و دایکی ناتەندروستەوە:
- دابڕان لە جیهانی ڕاستەقینە:
- گرێی بڕیاردان:
- ململانێی سۆزداری:
- هاوسەرگیری و گرفت لە بەرپرسیاریێتی خودیدا:
- کێشە و پەرچەکردار:
- کار و منداڵ:

- چیرۆک:

مندالی، سالم مندالێکی هەستیار و بێوەی بوو، بە هۆی کارەکەیەوە باوکی زۆر لە مالەوە نەدەبوو، هەر کات کورەکەی دەبینی، لە ترسی نەبوونی و رۆژی رەش، گرنگیی پارە و پێویستیی کۆکردنەوەی زۆرترین پارەی وەبیردەهێنایەوە، ئامۆژگاریدەکرد، کە پارە لە شتی پروپوچدا بەهەدەرنەدات، هەمیشەیش بە پاریزگاریکردنی لە نوێژەکانی دەیترساند، ئەگەرنا سەگێکی هار لە ئاگری دۆزەخدا دەیخوات، هەروەها دایکی زۆر خۆسەپێن بوو، جلەوی هەموو وردەکارییەکی ژیانی کردبوو، لە هەموو شتێک بۆی دەترسا، تەنیا و گۆشەگیر بوو، هەولی بەدەستهێنانی رەزامەندیی دایکی دەدا بە گوێرایەلیکردن و ملکەچبوون بۆی لە هەموو شتێکدا، هەمیشە نەرێنی بوو، هەروەها رەچاوی هەستەکانی دایکی دەکرد لەسەر حیسابی خۆی، ئەگەر هەلەیبکردایە، دایکی بە بێدەنگییەکی ئازاربەخشەوە مامەلەی لەگەلدا دەکرد، ئەویش بە تەنیا دەگریا، بەبێ ئەوەی دایکی لەخۆیبگرێت، هەر کاتێکیش هەولیدەدا داوای لێبوردن لە دایکی بکات، بە ئەندازەیەک بەرپەرچیدەدایەوە، ئەمەیش کاتێک، کە گۆشەگیر و خەمبار و دورەپەرێز دەبوو، هەروەها دەیزانی، کە هیچ باوەشێکی بەسۆز لەئامێزیناگرێت، هەستێکی وشکی هەبوو، نە لە ئامێزی دەگرت و، نە پەسەندیدەکرد.

سالم بە رەوشتەوە گەورە و پەروەردە بوو، لە رووی زانستییەوە سەرکەوتوو بوو، بەلام لە بەرامبەردا نەیدەزانی چۆن رووبەرووی کەسێک ببێتەوە، زۆرجار نەرێنی بوو، بەبێ ئەوەی بۆچوونی کەسیی خۆی بخاتەروو، لەگەل هەمواندا دەسازا، لە مالەوە نەدەچووە دەرەوە بۆ ئەوەی توورەیی دایکی نەجۆشێت، لە لایەکەوە لە یارییە ئەلیکترۆنییەکان و، لە لایەکی دیکەوە لە زنجیرە و ئەنیمەیشنە

بیـانییەکـانـدا ڕۆدەچوو، لە کـاتە بەتـاڵەکـانـدا خۆی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا نوقمدەکرد بە مەبەستی گەڕان بە دوای هاوبەشێکی ئەندێشـەییدا بۆ ژیان، هیچ بڕیارێکی نەدادە، مەگەر دوای ڕاوێژکردن بە دایکی، باوکی و خوشکە بچوکەکەی.

لە ڕووی سۆزدارییەوە: لە ژن و قسەکردن لەگەڵیاندا دەترسا، سەری لەو هاوڕێیانەیشی دەسوڕما، کە پەیوەندییان لەگەڵ ژناندا دەبەست، هەرچەنـدە خوازیـاریش بوو بەو ئەزموونەدا تێپەڕێـت، بەڵام لە شـەرمەزاربوون دەترسـا، بە بیانووی ئەوەی، کە بە پێی بیروباوەڕە ئاینییەکانی ئەو کارە ناکات، لە ڕێگەی تویتەرەوە کچێکی ناسی و، بۆ چەندین مانگ لە چیرۆکێکی سـۆزداریدا لە ڕێگەی نامەی تایبەتەوە لەگەڵیدا ژیا، بەڵام ترسی ئەوەی هەبووە سەرسامیی خۆی دەربیڕێت، یان دان بە هەسـتەکانیدا بنێت، بۆیە هەمیشـە لەگەڵ هەموو ئەو کچانەی، کە سـەرسـامیان بوو، ڕۆڵی هـاوڕێیەکی دەگێڕا و، لە بەرامبەریاندا خۆی بەهێز نیشـاندەدا، بەوەی گوایە بەرپرسـیارە لە دایکی و، وەک گەنجەکانی تر نییە بیر لە ڕەگەزی بەرامبەر ناکاتەوە. لە کۆتاییدا لە هاوڕێیەتیگەلێکی ئەندێشـەییدا دەژی و، چاوەڕێی ئەوە دەکات کەسێک ئاوڕیلێبداتەوە.

پەیوەنـدیی هـاوسـەرگیری: ڕۆژێـک کچێکی نـاسـی و، کچەکە دانییەوەدانا، کە سـەرنجڕاکێشـراوە بۆی، هەستەکانی کوڕەکە بوونە پاڵنەری و، بە سـۆزێکی ئەندێشـەیی و شـیعرییەوە کەوتە باسـکردنی هەسـتەکانی، لە یەکەم مانگدا پێیوت، کە چەندی خۆشـدەوێت و دەیەوێت بۆ هەمیشـە لەگەڵ کچەکەدا بژی، دوای سـێ مـانـگ هاوسـەرگیریی لەگەڵدا کردوو، پاشـان کچەکەی ناچارکرد لەگەڵ دایکیدا بژی، زۆری نەخـایـانـد کوڕەکە تێبینیی ئەوەی کرد زۆر لە سنور دەردەچێت و مافەکانی زەوتدەکات، دەستیکرد بە خۆسەپاندن

بەسەریدا و، بە چەقاوەسووییەوە قسەی لەگەڵدا دەکرد، بەڵام کوڕەکە تەنها گوێڕایەڵی و ملکەچیی دەزانی بۆ هەموو ئەو شتانەی، کە دەیویست، کچەکە هەمیشە دەیبۆڵاند و بە دەنگێکی بەرزەوە دەیگوت: "من هاوسەرگیریم لەگەڵ پیاوێکدا نەکردووە" ئەویش تەنگاودەبوو، لە ناو خۆیدا پیشیدەخواردەوە و بۆ ماوەیەک بە لالوتێکەوە قسەی لەگەڵدا دەکرد و، پاشان کچەکە هەواڵی نەخۆشییەکەیی پێدەدا لە بڕبڕەی پشتیدا، کوڕەکەیش ئازاری دەچەشت و نەیدەویست دڵتەنگی بکات و، ئەمەیش توڕەیی زیاتر دەکرد، زۆر جاریش کوڕەکە بەبێ هۆکار لە بەردەمیدا چۆکیدادەدا و دەگریا، بۆ ئەوەی قایلیبکات. جارێک کچەکە لەگەڵ هاوڕێیەکیدا بۆ سەیران چووەدەرەوە، کوڕەکەیش حەزی لەوە نەبوو، بەڵام دانیبەوەدانەنا، کە چی تەنگەتاویدەکات، بەڵکو وەک کاردانەوەیەک لەگەڵ هاوڕێیەکی کچیدا چووەدەرەوە، تەمبەڵ بوو، حەزی لە سەرکێشی و چوونەدەرەوە نەبوو لە ماڵ، دەستبەرداری یارییە ئەلیکترۆنییەکانیشی نەدەبوو، بە پێچەوانەی هاوسەرەکەی، کە ژیانی خۆشدەویست و هەمیشە بە دوای چالاکیی ڕاستەقینەدا دەگەڕا بۆ ئەوەی بەشداریی تێدا بکات، لەگەڵیدا بێدەنگ و وشک بوو، زۆر جاریش گێل و دەبەنگ بوو، هیچ خواستێکی نەبوو بۆ ئەوەی کارێکی تایبەت بە خۆی هەبێت، یان پەرە بە خۆی بدات و، ئەگەر پلانی پرۆژەیەکیشی دادەنا، پێویستی بە کاتێکی کورت هەبوو، بۆ ئەوەی بێزاربێت و لێیبکشێتەوە، دەترسا لەوەی هاوسەرەکەی پەرتووکی گەشەپێدانی خودی بخوێنێتەوە، ئەوا ڕۆژێک جێیبهێڵێت و، بەردەوام ئەمەی دووبارەدەکردەوە، "مەهێڵە پەرتووک و هاوڕێکانت یاری بە مێشکت بکەن" بەڵام باڵادەست نەبوو بەسەر هاوسەرەکەیدا، سەرەڕای نیگەرانیی ئاشکرای ژنەکەی، کەچی ئەو قایلبوو بەم ژیانە.

- پێناسەی گرێی منداڵ:

کاتێکە مرۆڤ دەگاتە تەمەنی پێگەیشتوویی و هێشتا پارێزگاری لە ڕەفتارە ناپێگەیشتووییەکانی دەکات، کە دەگەڕێنەوە بۆ قۆناغی منداڵی و هەرزەکاریی.

پێگەیشتن دەرئەنجامی ئەزموونی لێکۆڵراوەیە، تا مرۆڤ ئەزموون و شارەزایی و تێگەیشتنی لە ڕەهەندەکانی زیاتر بێت، پێگەیشتنی لە کاردانەوە، ڕەفتار، شێوازی بیرکردنەوە و هەستەکانیدا زیاتر دەبێت.

کەشی ئامادەکردنی پیاو (:The initiation Ritual)

مرۆڤ لە سەردەمی کۆندا و بە درێژایی مێژوو ئەم کەشەیان پەیڕەوکردووە بە ئامانجی گۆڕینی منداڵێکی ناپێگەیشتوو - فشەڵ، لەرزۆک، پشت بە دایک و باوک بەستوو، دۆڕاوی لە ڕووبەڕووبوونەوە ترساو، ڕاکەر لە کێشەکان، کۆنەپارێز، لە گۆڕانکاری ترساو و دان بە هەڵەدا نەنەر، بە جیهانە پەمەییەکەیەوە لە ژیانی ڕاستەقینە دابڕاو- بۆ پیاوێکی پێگەیشتوو - خاوەن بڕیار و بەرپرسیار لە خۆی و لەوی تر، توند و خۆپارێز، بوێر لە ڕووبەڕووبوونەوە، لەخۆگری کێشە، لە هەڵەکانی فێردەبێت، هەمیشە بۆ باشتر لە خۆی دەگۆڕێت و لەبەرگیراوەیەکی ڕاستەقینەی خۆیەتی.

. نمونەیەکی کۆن بۆ ئەم کەشە: وەرزشی بازدان بەسەر گامێشدا، دابڕینیان لە دایکیان، وایانلێبکەن بۆ سالانێک لە کوخەکاندا بژین، کە تەنها پیاوی تێدایە، پێویستیی فێربوونی ڕاوکردن و ئەسپسواری،

لێدان و خواردنەوەی ژەهر، کە دەبێتە هۆی ڕشـانەوە بە مەبەسـتی ئامادەکردنیان بۆ بارودۆخی سەخت.

. ڕەنگە من لەگەڵ هەموو ئەم شـێوازانەدا نەبم و ڕەنگە هەندێکیان نادروست بن، لە ڕاستیدا کەشی ئامادەکردن ئەگەر لەسەر بنەمای زانستیی دروست ڕۆبنرێت، ئەوا بۆ ژن و پیاو بە هەمان شـێوە شـتێکی بنەڕەتی دەبێت، ئـامـانجم لە گەشـتەکەمـدا لە ڕێگەی دەروونشیکاریی ڕاستەقینەی پزیشکی، بریتییە لە ئامادەکردنی مرۆڤی ڕاستەقینە بە شـێوەیەکی ڕاستبینانەی لێکۆڵراوە، کە پێگەیشـتنێکی دروست بەدەستبهێنێت.

- گرێی منداڵ چۆن دروستدەبێت؟

١- لە چیرۆکی سـالمدا باوکەکە ئامادەگیی نەبوو، بەمەیش گرێی ماددە(پارە)ی لە ناخی سالمدا چاند.

. هەرچەندە بوونی نمونەی باڵا لە پیاوەتیی'باوک'دا کارێکی پێویستە، بەڵام ئـامـانج بوونی هەر باوکێک نییە، بەڵکو پێویسـتە باوکێکی پێگەیشتوو بێت و، بەداخەوە ئەمەیش بابەتێکی ئاسان نییە، پێگەیشتن خۆی لە خۆیدا گەشـتێکە، بۆیە من ئامۆژگاریی هێنانەدنیای منداڵ ناکەم تا هەر یەکە لە دایکان و باوکان بە گەشـتی پێگەیشـتندا تێنەپەڕن، ئەگەرنا منداڵێک دەهێننە دنیاوە، کە هەڵگری تێکەڵەیەکە لە گرێ دەروونییەکانی دایک و باوک.

. ڕەنگە زۆرێک لە ژنـان جیابوونەوە لە بـاوکێکی زیـادەڕەویکەری خۆپەرسـت، منداڵانە، یان بێباک ڕەتبکەنەوە، بە بیانووی ئەوەی: دەمەوێت منداڵەکانم باوکێکیان هەبێت و، نمونەی باڵایان بێت و، پەیڕەویی لێبکەن، بەڵام ئەم جۆرە بـاوکـانە ڕەنگە کـارەکـان بۆ منداڵەکانیان خراپتر بکەن. منداڵ بە شـێوەیەکی نائاگایانە شـێوازی

هزری، هەســـتی و ڕەفتاریی دایکان و باوکان دەنوشــێت "گرێ دەروونییەکانیان بە شــێوەیەکی ئاڵۆز کاریگەرییان دەبێت لەســەریان" و، ڕەنگە هەر منداڵێک بە شــێوەیەکی جیاواز لەوی تر کاریگەر بێت، چونکە هەر ئەزموونێک بۆ خۆی تایبەتە، بەم شێوەیە ئەم منداڵانە بە بوونیان لە دەوری ئەم باوکە ناتەندروســتە، شــێواوییەکانیان زیاددەکات. نمونەی ئەم بابەتە لە (پرسیاری خۆپەرستی)دایە.

٢- بەکارهێنانی شــێوازی ئامۆژگاری لەســەر بنەمای ترس، تاوانبارکردن و ســزا، منداڵەکە دەترسێنێت و، ڕەنگە تووی دوودڵیی ناچاریی پەیوەســت بە بیروباوەڕی ئاینیی تێدا بچێنێت، هەروەها ڕەنگە وایلێبکات ڕقی لە بیروباوەڕی ئاینیی دایک و باوکی بێت، یان لە ڕووی ڕێوڕەســمە ئاینییە ڕووکەشــەکانەوە توندڕەو بێت، هەر لەبەر ئەمە هەمیشــە پێداگرم لەســەر بەهێزکردنی بنەماکانی ڕەوشت لە منداڵدا، چونکە ئەمە یەکەم بنەمایە بۆ مرۆڤ تا بە شــێوەیەکی ئاســـایی بژی و پەیرەوی لە چاکە بکات، چونکە لە پێناو خۆیدا خۆشــیدەوێت، نەک تەنها بۆ ئەوەی لە ژیانی دوای مردندا پاداشــت بدرێتەوە.

. درۆمەکە بۆ ئەوەی لە ژیــانی دوای مردن ســـزا نەدرێیــت = پەیڕەوێکی ئامۆژکاریکارانەیە.

. درۆمەکە چونکە مرۆڤی ڕاســـتەقینە لە خۆی ڕازینابێت کەســێکی درۆزن بێـت بەرامبەر بە خۆی و، خۆی بە بەهــادار دەزانێـت = پەیڕەوی گفتوگۆی بەرهەمدار، کە بەهای مرۆڤ بەرزدەکاتەوە.

٣- توندوتیژیکردن بەرامبەر منداڵ لەســـەر ڕێوڕەســـمە ئاینییەکان لەبری گفتوگۆکردنی بەرهەمــدار لەگەڵیــان ســـەبــارەت بە چەمکە ڕەوشتییە بنەڕەتییەکان و گفتوگۆکردن لەسەری بە شێوەیەکی کراوە

لەگەڵ دایک و باوکدا، لەسـەر ئەم بابەتانە گفتوگۆ لەگەڵ منداڵدا ڕەتدەکەنەوە و، ناچاری شـێوازێکی دیاریکراوی باوەڕدارییان دەکەن و، ئەمە لە داهاتوودا کەسێتیی دووفاقی دروستدەکات، چونکە لێرەدا باوەڕ لە ئەزموونی کەسیی منداڵەکە و بەدواداچوونەکانی و گفتوگۆی وشـیارانەی لەگەڵ دایک و باوکیدا سـەرچاوەی نەگرتووە، بەڵکو لە پابەندکردنیەوەیەتی بەرامبەر بە سیستەمێکی بیریی تاکلایەنە.

. ڕەنگە منداڵ وەک خوویەک ڕێوڕەسمە ئاینییەکان ئەنجامبدات، بەڵام ئایا ئەگەر ئەو خووە بەبێ بنـاغەیەکی بیریی ڕۆحیی وشـیارانە ڕۆبنرێت هیچ سودێکی دەبێت؟

٤- دایک "خۆسەپێنی - ڕەخنە - بێدەنگ مامەڵەکردن - برسێتی"

- جڵەوی ژیانی منداڵەکەی دەکات، وەک ئەوەی درێژکراوەی خۆی بێت، ڕەنگە ڕەخنە و هـاوارکردن بەکاربهێنێت بۆ دروسـتکردنی بەندەیەکی بچوکی گوێڕایەڵ، کە هەوڵی قایلکردنی دایکی بدات لەسەر حیسابی خۆی، تا ئەو کاتەی خۆی لەدەستدەدات.

. ڕەخنەی ڕووخێنەر لە کەسـێتیی منداڵ: "گەمژە، تێناگەیت، هیچ سـودێکت لێ چاوەڕوان ناکرێت، ئایا بۆ تۆم هێنایەدنیاوە؟ مایەی هەژارییت بۆمان، شـێوەت پێکەنیناوییە، پیاوێکم نەهێناوەتەدنیاوە، شکستخواردوو لە خوێندن، ورچی قەڵەو، ڕەزاتگرانە".

. ڕەخنەی دروستکەری ڕەفتار لەگەڵ گفتوگۆی وشیارانە و وتووێژی ژیرانە بۆ گەیشـتن بە ئەنجامێک: "دەزانم، لە وەرزشـەکەتدا زۆر ڕێکخراو نیت، ئایا هۆکارەکان چین؟ ئایا ئەنجامە بەرهەمدارەکانی وەرزش دەزانیت؟ چۆنە پێکەوە مەشق بکەین؟

سەرکۆنەی خۆت مەکە، دروستکردنی خوورەوشت کاتی دەوێت، بەڵام لەشێکی تۆکمەت بۆ دروستدەکات، کە دەتپارێزێت و، تەندروستییەکی ناوەکی، کە بڕوابەخۆبوونت زیاددەکات.

. منداڵ سەرەتا پێویستی بە وابەستەیی دڵنیاییە لەگەڵ دایک و باوکیدا، بۆ ئەوەی گوزارشت لە چوارینەی خودی ڕاستەقینەی خۆی بکات، بەڵام لە چیرۆکەکەماندا سالم لە وابەستەییەکی نادڵنییدا بوو بە دایکی و، حەز و هەستەکانی ڕەتدەکرانەوە و، دەبوایە ئەو شتانە بکات، کە دایکی دەیویست.

. لە وابەستەیی نادڵنیاییدا، منداڵ هەستدەکات، کە پێویستە هەمیشە واز لە هەستی ڕاستەقینەی خۆی بهێنێت، بۆ ئەوەی ئەو هەستە بەدیبهێنێت، کە لەلایەن دایکییەوە بەسەریدا سەپێنراوە، لێرەوە دەستدەکات بە داماڵران لە چییەتیی ڕاستەقینەی خۆی، دەبێتە نەرێنی و، نازانێت خۆی چی دەوێت و، شوێن ئەو شتە دەکەوێت، کە ئەو (دایکی) دەیەوێت، کاتێکیش گەورە دەبێت، ئەم لادانە لە مامەڵە کۆمەلایەتی و سۆزدارییەکانیدا دەگوازرێتەوە. (لە بەشی نەرێنیی میهرەباندا بەدواداچوونی بۆ بکە).

. ڕەنگە زیادەڕۆییکردن لە پاراستن بگۆڕێت بۆ خۆسەپاندن و، کاریگەرییە نەرێنییەکانی لە (پرسیاری قەیرەیی و زیادەڕەویکردن لە پاراستن)دا ڕوونکراوەتەوە.

. کێشە لەگەڵ منداڵ: کاتێک سالم هەڵەیدەکرد دایکی بە بێدەنگی وەک جۆرێک لە سزا مامەڵەی لەگەڵدا دەکرد، ئەمەیش وایلێدەکرد هەست بە نادڵنیایی و ترس لە وازهێنان بکات، هەروەها هەستی بە بێبەهایی دەکرد، دایکیشی گرنگیی بە قایلکردنی نەدەدا و، دڵتەنگییەکەی هیچ مانایەکی نەبوو لای، کاتێک منداڵ داوای لێبوردن دەکات

بەرپەرچیمەدەنەوە، لەخۆگرتنییت لەبیرنەچێت، بۆ ئەوەی هەستبکات شایەنی خۆشەویستنە و، هەڵەکردن کارێکی ئاساییە و، لە ڕێگەی ئامرازی لەخۆگرتنەوە فێردەبێت ڕاستگۆیانە داوای لێبوردن بکات.

وشکی لەلایەن دایکەوە لە بری گەرمیناندن و دۆستایەتی و نزیکی، یان والاکردنی دڵی منداڵەکە، کە بەشداربووە لە دروستکردنی وشکیی سۆزداری لە پێکهاتەکەیدا.

"ناتوانم دایکم لەئامێزبگرم، ماچیبکەم، لە باوەشیدا بخەوم، یان پێیبڵێم خۆشمدەوێت، کاتێک چاو لە چاوەکانی دەکەم هەست بە شەرمەزارییەکی زۆر دەکەم، وەک ئەوەی کارێکی شەرمەزارکەر، یان نەنگی بێت.

- دابڕان لە ڕاستی لە جیهانی خەمڵێنراودا:

. یارییە ئەلیکترۆنییەکان: لە یارییە ئەلیکترۆنییەکاندا منداڵ وەک پاڵەوانی جیهانەکەی خۆی دەژی، بە لەشێکی نمونەیی و چەندین لێهاتوویی و جیاکارییەوە، کە بەهای خودی پێدەبەخشێت، لە چیرۆکێکدا دەژی، کە هی خۆی نییە، هەندێکیان لەو یارییانەدا ڕۆدەچن، کە جیهانێکی تایبەت بۆ منداڵەکە دروستدەکەن، لەگەڵ ئەو هاوڕێیانەیدا پەیوەندی دەگرێت، کە وەکو خۆی لە جیهانە تاڵەکەی خۆیان دابڕاون، کە تێیدا ناتوانن گوزارشت لە خودی خۆیان بکەن بۆ ئەو جیهانە ئەندێشەییەی، کە شایستەییەکی ساختەیان پێدەبەخشێت.

. زنجیرە و ئەنیمەیشنەکان: تێیدا بەو کەسێتییانەوە پەیوەستدەبێت، کە گوزارشت لەو ڕاستییە دەکەن، کە سڕاوەتەوە و ژێرپێخراوە و، پاڵەوانەکان پیرۆزدەکات، چونکە ڕەنگدانەوەی کەموکورییەکانی ئەون و، هیوای دەخوازێت ڕۆژێک ببێتە یەکێک لەوان - کاتێک ئەم دێڕانە دەنووسم، بە ڕاستی هەست بە ئازار دەکەم بۆ دۆخی جیهانی

ئەمڕۆمان و ئەوەی بەرەو ڕووی دەڕۆین، بۆیە خوێنەری بەڕێز، بیر لە منداڵبوون مەکەرەوە مەگەر بەشی پێویست وشیار بیت، بۆ ئەوەی منداڵێک بەرهەمنەهێنیت، کە خودی خۆی لەدەستدابێت - لە ئەنیمەیشنەکانیشدا لە سەرکێشییەکدا دەژی، کە پێویستبوو خۆی تێیدا بژی.

ڕۆچوون لە جیهانی ئەندێشەیی ئاسوودەدا، کە ڕەنگە تێیدا بە ئاسانی شایستەیی بەدەستبهێنیت، واتلێدەکات ڕقت لە جیهانی ڕاستەقینە ببێتەوە و بە دەست تەمبەڵی و دواخستنەوە بناڵێنیت، لە گێڕانەوەی ئەندێشەییدا دەژیت و، وەک کەسێکی ڕاستەقینە قسەناکەیت، کە ئاگاداری سروشتی ئەو ژیانە بێت، کە ئێمە دەژین، تێڕوانینێکی ئەندێشەیی دابڕاو لە جیهانی ڕاستەقینە دەستدەگرێت بەسەر شێوازی بیرکردنەوە، کاردانەوە و شێکارییت بۆ بابەتەکان، ئەمەیش دەبێتە ڕێگر لە بەردەم گەشەکردنت وەک مرۆڤێک و بە تەواوی دوورتدەخاتەوە لە ژیانی ڕاستەقینەی خۆت.

تێبینی: من دژی یاری، زنجیرە، فیلم و ئەنیمەیشنەکان نیم، بەڵام پێم باشە وەک پاداشتێک بۆ خودی خۆت لەسەر دەستکەوتێکی ڕاستەقینە و لە ڕۆژێکدا لە کاتژمێرێک زیاتر نەبێت.

تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان جیهانێکی ساختە دروستدەکەن کە تێیدا بە دەستلێدانی دوگمەیەک پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و سۆزداری دروستدەکەیت و، ئەمەیش بەشدارە لە لەدەستدانی ئامرازەکانی مامەڵەکردنی ڕاستەقینە، سەرنجڕاکێشان و گفتوگۆ.

تۆ بابەتێک بڵاودەکەیتەوە و چاوەڕێی چەپڵەی جەماوەر دەکەیت، یان وێنەیەک بڵاودەکەیتەوە، دوای ئەوەی، کە 'فلتەر'ی لەسەر دانراوە و لە شێوەی ڕاستەقینەی خۆت ناچێت، بۆ ئەوەی سەرنجی

کەسێک بەدەستبهێنێت، کە لە بەتاڵییدا لە کافتریایەکدا دانیشتووە و، ستایشتدەکات، ئەو ستایشەی، کە بۆ هەفتەیەک لەسەری دەژییت و بەهایەکی ساختەت بۆ دابیندەکات، بەڵام ڕەخنەگرەکە، ڕەنگە لە شەڕێکی ساویلکانە و بێکەڵکدا لەگەڵیدا بجەنگیت و واتلێدەکات بە قوڵی بیر لە کەموکوڕییەکانت بکەیتەوە، نازانم لە کوێوە دەستپێبکەم سەبارەت بەو بەراوردکارییانەی، کە گرێی خۆبەکەمزانین دروستدەکەن.

نکوڵی لە سودەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ناکەم، بەڵام کەسی وشیار ئەوەیە، کە دەزانێت چۆن سودی لێببینێت.

من دژی یەکترناسین نیم لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و، لە ڕێگەیەوە نزیکترین هاوڕێکانم ناسی، ڕەنگە یارمەتیدەرم بێت بۆ ناسینی کەسێک، بەڵام لە کۆتاییدا پەیوەندییەکە لە جیهانی ڕاستەقینەدا ڕۆدەنرێت، دەتوانیت ڕاگەیاندن و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان وەک ئامرازێک بۆ یەکترناسین بەکاربهێنیت، بەڵام لە ڕێگەی نامەی نووسینەکییەوە پەیوەندییەک لە ئەندێشەتدا دروستمەکە.

- گرێی بڕیاردان:

. ئەگەر کەسێک دایک و باوکی هەموو بڕیارەکانی بۆ بدەن، چاوەڕوانی چی لێدەکرێت؟

دەبینیت لە هەموو بابەتێکی گەورە و بچوکدا ڕاوێژ بە هەموان دەکات.

. ترسی بەردەوام لە پەشیمانبوونەوە لە بڕیاری هەڵە و ئازاری هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی بە تەنیا.

. به هۆی نەبوونی متمانەی بە بڕیارەکانییەوە، چاوەڕوانی خراپترین ئەنجام بۆ بڕیارە کەسییەکانی دەکات.

. لەگەڵ کەڵەکەبوونی پشـــتبەســـتن بە دایک و باوک، لە ڕووی کەســـییەوە، نازانێت چی دەوێت، چونکە لە ڕووی ســـۆزدارییەوە لاوازدەبێت و، لەگەڵ هەستە ناوەکییەکانیدا پەیوەندی لەدەستدەدات.

. هەمیشە بە دوای دەستەبەریدا دەگەڕێت و، بە بەهاوە لەهەڵبژاردنە کەسییەکانی خۆی ناڕوانێت.

- ململانێی سۆزداری لە کەسی خاوەن گرێی منداڵدا:

. نازانێت چۆن دەســـپێشـــخەریبکات بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا، یـان ئـامرازەکـانی گفتوگۆکردن دروســـتبکـات، بەڵام پاراستنی لەڕادەبەدەر ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە بێبەشکردنی منداڵ لە بنـاغەکـانی مـامەڵە کۆمەڵایەتی و ســـۆزدارییەکـان، لەگەڵیشـــیدا ڕێگریکردن لە تێکەڵاوبوون، کە یەکێکە لەو هۆکـارانەی دەبێتە هۆی دروستبوونی گرێی سێکسی (پرسیاری گرێی سێکسی) کە ڕۆڵی هەیە لە ترسان لە ڕەگەزی بەرامبەر.

. ئارەزووی سـەرکەشـی بۆ ناسینی کچێک و ژوانبەستن لەگەڵیدا لە چێشـــتخانەیەکی پڕ ســـۆز و ئەوین و، بوون بە "پیاوێکی بەڕێز" لە گێڕانەوەی ئەندێشـــەییدا دەمێنێتەوە و، لە ڕاســـتیدا خۆی لە ژنان بەدوردەگرێت، یان تەنها لە پشـــت شـاشـەکانەوە وتوێژیان لەگەڵدا دەکات لە ترسـی ئاشـکرابوونی سـروشـتی ڕاستەقینەی خۆی: "منداڵ نازانێت چۆن ســـەرنجڕابکێشـــێت، یان گفتوگۆ بکات" و بەهانەی ژیرانەیش بۆ هەڵهاتنی ئەوەیە، کە بە هۆی بیروباوەڕە ئاینییەکەیەوە ئەم ڕەفتارە ناکات، بۆ ئەوەی لەســـەر خۆیی ســـوکبکات و، ئەو

بەرپرســـیاریتییەی دەکەویتە ئەســـتۆی بۆ پەرەپێدانی خۆی بەم کارامەییە بنەڕەتییانەی ژیان لاببات -سێینەی بەرگریی مێشک-

ڕوونکردنەوەیەکی گرنگ: ڕێز لە هەر مرۆڤێک دەگرم، کە بە هۆی بیروباوەڕی ئاینییەوە ئەو ڕەفتارانە ئەنجامنەدات و، مەبەســـتم ئەوە نییە، کە باوەڕە ئاینییەکەی هەڵە بێت، ئەو بابەتە تایبەتە بە خۆی، بەلام لێرەدا ئەو هۆکارەی، کە سالم پێیهەڵدەستێت لە خۆبەدورگرتنی لە ڕەگەزی بەرامبەر، لە ڕاســـتیدا بیروباوەڕە ئاینییەکەی نییە و، تەنانەت ئەگەر بیروباوەڕەکانت دورکەوتنەوەی لە ڕەگەزی بەرامبەر بە مەرج گرتبوو، پێویستە بە ئامرازەکانی مامەڵەکردن خۆت ڕۆشنبیر بکەیت، ئەگینا هەرگیز هاوسەرگیرییەکەت بەرهەمدار نابێت.

بیرتنەچێت، لە گەڕانت بە دوای خودی خۆتدا، بیروباوەڕەکانت بخەیتەژێر پرسیاری ڕیشەییەوە.

. ســالم کەوتەناو وابەســتەییەکی نیمچە ئەندێشــەییەوە (پرســیاری ســـندوقی پەدەک) چونکە هەموو ڕووداوەکانی پەیوەندییە ســـۆزدارییەکە لە ســـندوقی پەیامەکانی تویتەردا ڕوویدا، بەبێ پەیوەندی ڕۆژانە و هەڵوێستی ڕاستەقینە.

. بە هۆی ترســـی لە ڕەتکردنەوە، دەســـتپێشـــخەرینەکرد لە ســەرسامبوونی خۆی و تەنانەت دانی بە هەســتەکانیشــیدا نەنا و، قایلبوو بەوەی هاوڕێی بێت، بۆ ئەوەی ڕۆژێک لە ڕۆژان هەســت بە بەهای خۆی بکات لە ژیانیدا، دوای ئەوەی ڕۆڵی پاڵەوانێک دەگێڕێت، کە کێشەکانی چارەسەردەکات و، ئامۆژگارییدەکات و هەمیشە لەسەر حیسابی خۆی قایلیدەکات و، بە دەم داواکارییەکانییەوە دەڕوات.

. ئەو خۆهەڵکێشانەی، کە لە بەرامبەریدا بە قسە دەیکات، هەوڵێکە بۆ کێشـــانی وێنەیەکی ســـاختە، چونکە بێتواناییە لە کرداردا "پیاوێک

متمانەی بە خۆی هەبێت ئەمە لە ڕەفتارەکانیدا نیشاندەدات و، بە هیچ ژنێک ناڵێت، کە بەم شێوەیەیە، چونکە پێویست ناکات خۆی بۆ کەس بسەلمێنێت. نمونەی ئەو ڕێگایانەی، کە کەسێکی خاوەن گرێی منداڵی خۆی پێ بەهێز دەکات:

- بەرپرسە لە خێزانەکەی.

- خواستراوە لەلایەن ژنانەوە.

- بەویقارە لە کاردا.

بەڵام ئەمانە هیچ نین جگە لە کۆمەڵێک ئەندێشــە، کە لەســەر بنەمای گرێی خۆبەکەمزانین دامەزراون و، بە هۆیەوە درۆ لەگەڵ ئەوی تردا دەکات، بۆ ئەوەی لە ڕێگەیەوە شایستەییەکی ساختە بەدەستبهێنێت.

هاوڕێیەتی پەیوەندییەکی پیرۆزە و، مرۆڤ ئەگەر لە گرێی ســـێکس چــاکببێتەوە دەتوانێــت ببێتە هــاوڕێی ڕەگەزی بەرامبەر، بەڵام بەکارهێنانی بیانووی هاوڕێیەتی بۆ ماوەیەکی زۆر لە بری ئەوەی بە ڕوونی دەستپێشــخەریبکەیت لە دەربڕینی ســەرسامییت، ئاماژەیە بۆ لاوازی و ترس لە ڕەتکردنەوە و، ئەوەی، کە تۆ نازانیت چۆن داوای ئەوە بکەیت، کە شایەنتە.

- لە پەیوەندیی هاوسەرێتیدا:

- پاڵنەری هەســتی لە ســەرەتای پەیوەندییەکەدا نیشــانەیەکی ســورە (پرســیاری پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی) و، لەم دۆخەدا ئاماژەیە بۆ ناپێگەیشـــتوویی ســـۆزداری و ناڕوونی لەگەڵ خوددا، هەروەها هەســتەکان لەســـەر بنەمای بارودۆخی کەڵەکەبوو دروســتدەبن، کە پێویستیان بە ٦-٩ مانگ هەیە تا دەربکەون.

. "هەر کەسێک لە چوار مانگی یەکەمدا پێیوتیت خۆشمدەوێیت، تۆ دوانەی ڕۆحمیت و، پەیوەندییەکەمان پەیوەندییەکی هەتاهەتاییە، پێتوانەبێت کەسێکی ڕاستگۆیە و، وا هەستدەکات لە زۆر زووەوە دەتناسێت.

بۆیە ئەگەر هەستت بە شتێکی لەم شێوەیە کرد، سەرەتا دەبێت گومان لە سەرچاوەی ئەم هەستە بکەیت".

- نیشتەجێبوون لە ماڵی دایکدا:

لە گرێی منداڵیدا تێبینی ئەوە دەکرێت، کە ئەم پیاوە نازانێت چۆن لە ڕووی خودییەوە سەربەخۆ بێت و، گرنگی بە خۆی بدات بەبێ ئەوەی دایکی خواردنی بۆ دروستبکات و دڵنیابێت لەوەی جلەکانی دەخرێتەناو جلشۆرەکەوە، زۆرجار لە ماڵەکەیدا شپرزە، لە ژوورەکەدا پاشماوەی خۆراک لە نزیک جێگاکە دەبینیتەوە و، جگەرە لەسەر زەویەکە دەبینیت، ڕەنگە چەند ڕۆژێک هەمان جلی ژێرەوەی لەبەردا بێت، وەکو منداڵ هەرەمەکی و شپرزە.

. سەربەخۆیی لە شوێنی نیشتەجێبوونی تایبەتدا کارێکی پێویستە بۆ مرۆڤ، تەنانەت پێش ئەوەی هاوسەرگیریش بکات، بۆ ئەوەی فێری بەرپرسیارێتی خودی ببێت و، لە دۆخە تایبەتەکاندا، کە بارودۆخی دارایی، یان کۆمەڵایەتییە ناچارییەکان، دەتوانرێت بۆ ماوەیەک ئەمە بکرێت و، بە مەرجی هەبوونی پانتاییەکی تایبەتی دابڕاو لە خێزان بۆ پاراستنی تایبەتمەندییەکان.

. سەربەخۆیی خودی، تەنانەت ئەگەر بڕێک پارەیشی تێبچێت بۆ کری، بەهایەکی گەورەی هەیە و، یەکێکە لە بناغەکان بۆ دروستکردنی کەسێتییەکی پێگەیشتوو.

- **گرێی ملکەچبوون**

. ژنەکەی سالم زیادەڕەوی دەکاتەسەر سالم، نەک تەنها لەبەرئەوەی کەسێکی بێزێزە، بەڵکو لەبەرئەوەی خەریکە هەستەکانی دەچەپێنێت و، هەستناکات لەگەڵ پیاوێکی ڕاستەقینەدا دەژی، بەڵکو منداڵێکە و، دەبێت دووبارە پەروەردەی بکاتەوە.

. دەترسێت ڕووبەڕوویببێتەوە، ئەمەیش وایلێدەکات سەلامێنەر بێت، ئەگەر دڵتەنگ بێت، بە ساردی مامەڵەدەکات، چونکە نازانێت چۆن وەک پیاوێکی بەهێز و توند، هیچ کێشەیەک لەخۆبگرێت، هەروەها بناغەکانی گفتوگۆی نائاسودە نازانێت، کە پەیوەندییەکی پێگەیشتوانە دروستدەکات.

. پێناسەی گفتوگۆی نائاسودە و دروستکەری پەیوەندیی پێگەیشتوانە: ناوەناوە و بە شێوەی نیمچە هەفتانە لەگەڵ هاوبەشی ژیانت دادەنیشیت و بە ڕوونییەکی تەواوەوە گوزارشت لەو شتانە دەکەیت، کە چیت پێخۆشە تێیدا و، چیت بە دڵ نییە، ئەویش بە هەمان شێوە.

گفتوگۆ شتێکی بنەڕەتییە، هەرچەندە نائاسودەکەرە، بەڵام وادەکات لە سنوری ئەوی تر تێبگەیت و، بە پێچەوانەیشەوە.

- **ڕەفتاری ناپێگەیشتوانە لە کاتی کێشەدا:**

. بینینی ڕۆڵی قوربانی: بابەتێکی تر دەهێنێتەئاراوە، کە پەیوەندی بە کێشەکەوە نییە و، وا خۆی نیشاندەدات، کە شەکەت و ماندوو، یان نەخۆشە، بۆ ئەوەی ناچارتبکات دوای ئەوەی هەستی بەزەییت بۆی دەجوڵێت، دڵی ڕابگری.

. ســـەرکۆنەکردنی پێچەوانە: تـاوانەکە دەخـاتە ئەســـتۆی تۆ و، هـاوکێشـــەکە هەڵدەگەڕێنێتەوە، بۆ ئەوەی پاســـاو بۆ ڕووداوەکە بهێنێتەوە و، لەبیرتبچێت، کە ئەو خاوەنی ســـەرەکیی کێشـــەکەیە و، بەرپرسیارێتی داوای لێبوردن کردن لەسەر خۆی لاببات.

. بێدەنـگ مـامەڵەکردن: بۆ مـاوەی چەنـد ڕۆژ و هەفتەیەک بە هیچ شێوەیەک قسەناکات تا سەرەتا تۆ دەستپێشـخەری دەکەیت، تەنانەت ئەگەر هەڵەیش بێت. ئەم ڕەفتارە لای کەسی خۆپەرست بەدیدەکرێت، داوای لێبورد ناکات و لە هەر کێشەیەکدا خۆبەزلزانە.

. ڕەنگە هەندێک کەس ئەم شێوازە وەک جۆرێک لە سزا بەکاربهێنن، هەنـدێکی تریش، چونکە گرنگییـت پێنـادەن، دەیـانەوێـت کێشـــە دروستبکەن بۆ ئەوەی بۆ ماوەیەک دووربکەونەوە.

. پەراوێزخســـتنی کێشـــە: ڕۆژی دواتر قســـەت لەگەڵ دەکات وەک ئەوەی کێشەکە هەرگیز ڕوویندابێت.

. مامەڵەکردنی سـارد و وشـک: بە سـاردی و لالوتەوە قسـەت لەگەڵ دەکات، تا تۆ داوای لێبوردنی لێبکەیت و هەوڵی چاککردنەوەی خۆت بدەیت.

. زیـادەڕەویکردن لە هەســـتەکـان: هـاوارکردن "بیـانبەن و زاڵبن بەســـەریاندا" یان گریان بە داڕووخانەوە بۆ ئەوەی بە زووترین کات لێخۆشبیت بەبێ ئەوەی خاڵ بخاتەسەر پیتەکان.

. لە دۆخەکانی ناپاکیدا: ســـەرنجی ئەم ڕەفتارە دەدات، هاواردەکات، چونکە کچەکە چاودێریکردووە، یان لە تەلەفۆنەکەیدا دەســـتوەردانی لە تـایبەتمەنـدییەکـانیـدا کردووە، لەبیریـدەچێت، کە کوڕەکە نـاپـاکیی کردووە، وەک ئەوەی کچەکە هەڵەیکردبێـت، یـان دەگری و خۆی

تاوانباردەکات "من کەسێکی خراپم و شایستە نیم" بۆ ئەوەی بە زووترین کات لێمخۆشبێت.

. لەبەرئەوەی تۆ هەڵەتکردووە بەرامبەری، ئەویش دەچێت و هەمان کاردەکات بۆ ئەوەی تۆڵەی خۆی بکاتەوە.

- منداڵ لەوانەیە لە هیچەوە کێشەیەک دروستبکات و درامایەک دروستبکات "لە سروشت و قەبارەی ئەو کێشانەی، کە بێزاریدەکەن، ئاستی پێگەیشتنی مرۆڤ دەزانرێت" مرۆڤی پێگەیشتوو تەنها بابەتی گەورە و گرنگ خەو لە چاوانی دەتۆرێنێت.

- بنەماکانی دەربڕینی وردی سۆزداری نازانێت، بۆیە سەرنجی لەسەر دووبارەکردنەوەی وشەکانی "خۆشمدەوێیت و، بیرتدەکەم"ە.

- منداڵ پێیوایە هەموو شتێک دەزانێت و، هەموو بوارەکانی دەرونی و پەیوەست بە گەشەپێدانی مرۆیی شتی بێبنەما و پڕوپوچن.

- ژیرییەکەی نەرێتییە، بیرناکاتەوە و پرسیار دەربارەی بیروباوەڕەکەی ناکات و بیرە بۆماوەییەکەیشی بە سەلمێنراو و بەڵگەنەویست دەزانێ

- ململانێی گرێی منداڵ لە گۆڕەپانی کاردا:

- دەیبینیت حەزدەکات زۆربەی کاتەکانی لە ماڵەوە بەسەرببات "ماڵی"یە، ژیانی خۆشناوێت، چۆن کەسێک، کە بێبەشکراوە لە گوزارشتکردن لە خۆی وەک منداڵێک، تا ئەو ئاستەی خۆی لەدەستداوە، دەتوانێت تەمبەڵ و بێباک نەبێت، بەرامبەر هەر سەرکێشی، چالاکی و خواستێکی ڕاستەقینە بۆ دروستکردنی بەهایەک بۆ خۆی.

- دەیبینیت ڕۆتینییە لە کارە میرییەکەیدا بۆ ئەوەی لە ماڵەوە دابنیشێت، یان لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و یارییە ئەلیکترۆنییەکان، یان لەگەڵ هاوڕێکانیدا ڕۆبچێت، بەبێ ئەوەی بەرپرسیارێتییەکی ڕاستەقینەی هەبێت بەرامبەر بە منداڵەکانی، یان ئەو شتانەی، کە ماڵەکە پێویستی پێیەتی.

- پەرۆشییەکی کاتی دەیگرێت، ئەگەر بیر لە هەر پرۆژەیەک بکاتەوە، ڕەنگە ببینیت بەبێ هیچ کارێکی ڕاستەقینە پلاندادەنێت، ئەمەیش تەنها دەستکەوتێکی ساختەیە و، بیرۆکەکان لە زیندانی ئەندێشەی گێڕانەوەدا دەمێننەوە

. کەسێکی پێگەیشتوو دەزانێت، کە لە ٥ ساڵی یەکەمدا ٥٪ی کارە تایبەتەکان ڕووبەڕووی ئاستەنگ دەبنەوە، ئەمەیش وایلێدەکات کۆڵنەدەر بێت و بە ویستێکی بەهێزەوە، کە ڕەنگە لە زۆر ڕۆژدا بۆ ماوەی ١٧ کاتژمێر بەرگەی کارکردن بگرێت، چونکە دەزانێت، کە ئەمە تاکە ڕێگایە بۆ ئەوەی کارەکەی بگەیەنێتە قۆناغی جێگیری.

. بەرگەگرتنی ئەم ڕەنجە زەبەلاحە لە توانای منداڵێکدا نییە، کە لە ژیانی ڕاستەقینە دابڕاوە و، لە ئەندێشەی خۆیدا دەژی و، قسەیەکی زۆری لێدەبیستیت، کە لە کارەکەی خۆیدا چی بەدەستدەهێنێت، کەچی هیچ شتێکی بەرجەستە لە جیهانی ڕاستەقینەدا نابینیت.

. مرۆڤی پێگەیشتوو کاتی نییە بۆ قسەکردن و ئاخاوتن لەسەر ئەوەی، کە چی بەدەستدەهێنێت، چونکە زۆر سەرقاڵی بەدەستهێنانی ئامانجەکانێتی.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

ئەو کەسەی، کە گرێی منداڵی هەیە، ڕەنگە ڕووبەڕووی چەندین نەخۆشیی جەستەیی و دەروونیی پەیوەست بە هەستە چەپێنراوەکان ببێتەوە.

ڕەنگە ئالوودەی فیلمە ڕووتەکان ببێت، چونکە خاوەن بناغەکانی دروستکردنی پەیوەندیی نییە و، ئەمەیش ڕەنگە چەندین کێشەی تەندروستیی بۆ بگەڕێنێتەوە، وەک (لاوازیی ڕەپبوون Erectile Dysfunction، ئاوهاتنەوەی پێشوەختە Premature Ejaculation).

ڕەنگە بە تێپەڕبوونی کات بگاتە بێزاری و دواتر تەنگژەی خەمۆکی، چونکە چێژ لە زۆر بابەتی ژیان نابینێت و، بە دابڕاوی لە ژیانی ڕاستەقینە دەژی.

ڕەنگە تووشی دەرئەنجامەکانی زیادەڕەویکردن لە پاراستنی، وەک دوودڵیی گشتی، ترس، دڵەڕاوکێی ناچاری ببێت.

- لە ڕووی کەسییەوە:

تێگەیشتن لە ڕەهەندەکانی گرێی منداڵ یارمەتیدام لە تێگەیشتن لە خۆم و منداڵیم و پێداچوونەوە بە هەموو ڕەهەندەکانی ژیانمدا.

. بیروباوەڕەکان = بەدواداچوونێکی خودیم کرد و، بیرە بۆماوەییەکانم خستەژێر پرسیارەوە.

. کار = دەستم بە کارێکی تایبەت بە خۆم کرد، کە ڕەنگە ساڵانێک بە لایەنی کەمەوە ١٤ کاتژمێر لە ڕۆژێکدا کارم لەسەر کردبێت و ڕاستەوخۆ پەیوەندیی بە خولیاکەمەوەهەبوو.

. پەیوەندییەکان = دووبارە پێداچوونەوەم بە پەیوەندییەکانم لەگەڵ هەمواندا کرد و، سنورم بۆ هەموو ئەو کەسانە دانا، کە لە ساویلکەیی ژێریی منداڵیمەوە، پێموابوو بە بەهاوە لێمدەڕوانن.

. شـــێوازی ژیان = هەوڵدەدەم وەرزشـــەکانم، پەیوەندییەکانم، خـوێنـدنەوە، ئەزمـوونە کەســـییەکـانـم، چـالاکـیبەکـانـم، کە ســـەرنجمڕادەکێشـــن و، پەرەپێدانی خۆم لە ڕووی تۆڕینگەیی و زانستییەوە بگونجێنم

پێویســـتە بزانین، کە ڕەنگە هەر یەکێک لە ئێمە خاوەنی هەندێک ڕەفتاری پەیوەیســـت بەم گرێیانەوەیە، جا چ پیاو بێت، یان ژن و، لێرەدا ئـامـانج ئەوەیە، کە بزانیـت کەموکوڕییەکە لە کوێـدایە و چاکیبکەیتەوە، هەروەها خۆت پۆلێنکەیت بەوەی، کە گرێی منداڵت هەیە، ڕەنگە کەسـێک بدۆزیتەوە، کە لە کاردا پێگەیشـتوو بێت، بەڵام لە سۆزداریدا ناپێگەیشتووە و پێچەوانەکەیشی ڕاستە.

ئازارمدەدات، کە ڕۆحمان بەبێ هیچ خەســـڵەت و تایبەتمەندییەک زیندانیکراوە و، شوێن هەر ڕەوتێک دەکەوین..

دەگمەن ئەو کەسەیە، کە بزانێت خودی ڕاستەقینەی خۆی چییە.

دۆخی یازدەیەم:
گـرێیی مـلـکـەچـبـوون:

- نهێنیی ترس لە ڕووبەڕووبوونەوە چییە؟
- چۆن هەنگاو بە هەنگاو ڕووبەڕوودەبیتەوە؟
- پلەکان و جۆرەکانی ڕووبەڕووبوونەوە چین؟
- پێش، لە کـاتی و دوای ڕووبەڕووبوونەوەکە بە چ ململانێیەکی دەروونیدا تێدەپەڕیت

- بگەڕێرەوەسەر چیرۆکی حەمەد (دۆخی شایستەیی ساختە):

نەیدەزانی کاتێک ســـوکایەتی پێدەکرا، یان گاڵتەیان پێدەکرد، چۆن مـامەڵەبکـات، دەشـــڵەژا و دەســـتی دەلەرزی، کـاتێـک کـاتی ڕووبەڕووبـوونەوە دەهـات لەگەڵ کەســـێکی ئـازاردەر، یـان دەســـتدرێژیکار، ئەگەر ڕووبەڕووی هەر کەســـێک ببوایەتەوە، کە تەنگێپێهەڵدەچنی، پەشـــیماندەبووەوە و، داوای لێبوردنی لێدەکرد و، هەستی بە تاوانباری دەکرد بەرامبەری.

نازانێت چۆن ســـنورێک بۆ کەســـی تر دابنێت، بۆیە تووشـــی زۆر بارودۆخ دەبێت، کە تێیدا مافەکانی زەوتدەکرێت. زۆر ڕووپامایێکەر دەبێت و، لەگەڵ ئەوەی لایەنی بەرامبەر دەیەوێت خۆیدەگونجێنێت، لە بەرامبەر هەموو تۆمەتێکـدا بیـانوو بۆ کـارەکـانی دەهێنێتەوە، ملکەچی ئەو کەســـانە دەبێت، کە بە بێرێزییەوە مـامەڵەی لەگەڵدا دەکەن، بۆ هەموو گاڵتەیەک، تەنانەت ئەگەر حەزیشـــی لێی نەبێت زەردەخەنە دەکات و، کەســـێتییەکی جیاوازی نییە و، بە شـــێوەیەکی نەرێنی و دۆڕاوانە لەگەڵ ئەوی تردا خۆیدەگونجێنێت

. نهێنیی گرێی ملکەچبوون:

"باشـــترە خەڵک لێتبترســـن، نەک خۆشـــیانبوێیت، ئەگەر نەتوانیت هەردووکیان بەدەستبهێنین" - نیکۆلۆ ماکیاڤێ

* پێناســـەی گرێی ملکەچبوون: "ڕەنگە لەم شـــێوانەی خوارەوەدا دەربکەوێت، بەڵام مەرج نییە هەموویان بەردەستبن".

- ترس لە ڕووبەڕووبوونەوە.

- نەرێنیبوون.

-گەورەکردنی پەرچەکردارەکانی ئەوی تر.

- پاساوهێنانەوەی هەمیشەیی.

لە ڕووی شیکاریی ڕاستەقینەوە، وەکو نیچە ڕوونیکردووەتەوە ئێمە لە جیهانی ویستی دەسەڵاتدا دەژیین، واتە ئەو کەسە بەهێز و توندەی، کە بە هەموو بوێرییەکەوە ڕووبەڕوودەبێتەوە ئەوە بەدەستدەهێنێت، کە شایەنێتی لەم جیهانە ڕاستەقینەیەدا، کە جیهانێکە ئەگەر شێر نەبیت تێیدا گورگ دەتخوات.

سروشتی مرۆڤ وایە، کە خۆپەرستە، بەرژەوەندیخوازە و بێباکە بەرامبەر ئەوی تر، ئەگەر تۆ مرۆڤ بە بوونەوەرێکی میهرەبان دەزانیت، ئەوە هێشتا ساویلکەیت و جیهان بە ڕەنگی پەمەیی دەبینیت و بەئاگانایەیتەوە تا لەلایەن خۆشەویستێکی ناپاکەوە زلەیەکی حەپەسێنەرت لێنەدرێت، یان هاوڕێیەک، کە چەقۆ لە پشتت دەدات، یان هاوکارێک، کە درۆت بۆ هەڵدەبەستێت بۆ ئەوەی پۆستەکەت وەربگرێت، یان کاتێک پێویستت بە یارمەتی هەیە، تەنها ڕاستەقینەکان دەبینیت، ئەوانیش کەمینەن.

ئەوانەی خەڵک لێیاندەترسن، ڕێزیان لێدەگرن، پیرۆزیاندەکەن، تەنانەت لە ڕووی سۆزدارییشەوە سەرنجیانڕادەکێشرێت بۆیان، ئەوانەی خەڵک خۆشیاندەوێن، ئەگەر سنورێکی ڕوون بۆ کەسایەتییان نەکێشن، لەوانەیە بییانقۆزنەوە و، وەک گەمژەیەک سەیریانبکەن، یان مافەکانیان پێشێلبکەن.

لە زیندانەکاندا یاسایەکی ناسراو هەیە، کاتێک بۆ یەکەمجار دەخرێیتە زیندان و ساویلکەیت و یاساکان نازانیت، لەوانەیە یەکێک لە زیندانییەکان سوکایەتیتپێبکات و هەوڵی دەستبەسەرداگرتنی پێداویستییەکانت بدات و، ئەگەر ڕێگەی ئەوەی پێبدەیت بە مەبەستی دورکەوتنەوە لە پێکدادان، بزانە، کە خۆت لەدەستداوە و لەلایەن

هەموانەوە بە شێوازی جۆراوجۆر، لە ڕووی دەروونی و جەستەیی و تەنانەت سێکسییشەوە دەستدرێژی دەکرێتەسەرت.

باوەڕبکە، یان دوای تێپەڕین بەم ئەزموونەدا، خۆت باوەڕدەکەیت، کە ژیانی ڕاستەقینە زۆر جیاواز نییە لەوەی لە زیندانەکاندا ڕوودەدات، کەسی نەرێنی -کە بێسنور لەلایەن کەسی ترەوە بەڕێوەدەبرێت و لە چوارچێوە دەدرێت- بە ڕادەیەک میهرەبانە، کە هەستەکانی ئەوی تر لەسەر حیسابی خۆی لەبەرچاودەگرێت و، لە ڕووبەڕووبوونەوە و پێکدادان دەترسێت. لە هاوکێشەی ژیاندا خۆی لەدەستدەدات و بێگومان لە پەراوێزی ژیاندا دەژی.

- چەندین نمونەی ڕاستەقینەی ئەنجامەکانی گرێی ملکەچبوون:

. "باوکم ڕێگریم لێدەکات لەگەڵ هاوڕێ کچەکانم بچمەدەرەوە لە کاتێکدا ڕێگە بە خوشکەکەم دەدات، کە ملکەچی فەرمانەکانیان نابێت".

. "نەیانهێشت هاوسەرگیری لەگەڵ ئەو کەسەدا بکەم، کە خۆشمدەویست، بەڵام کچە ئامۆزاکەم پێداگرییکرد لەسەر مافی خۆی لە هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیانیدا، بۆیە دایک و باوکی قایلبوون هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێکی دەرەوەی بنەماڵەکەی بکات".

. "مێردەکەم هەرچەندە هەموو ئەو شتانەی، کە دەیەوێت بۆی دەیکەم و گوێڕایەڵی دەبم، بەڵام بە ساردی و بێباکانە مامەڵەم لەگەڵدا دەکات و، لەم دواییانەدا سەرسامبووم بە ناپاکییەکی تەواو بۆ ماوەی ساڵێک لەگەڵ دۆستەکەیدا، کە هەڵگری هەموو ئەو خەسڵەت و شێوازی ژیانەیە، کە ڕەخنەی لێدەگرێت! ئەو کەسێکی ئازادە و ئەوەی حەزی لێیەتی لەبەریدەکات، بە تەنیا گەشتدەکات، جارجارە مەی دەخواتەوە و کاتێک ناپاکییەکەیم بۆ دەرکەوت، ڕەتیکردەوە وازیلێبهێنێت".

. "دوای ئەوەی خۆشەویستەکەم کردییە مەرج، کە پێویستە سەرپۆش بکەم و، واز لە چوون بۆ یانەی خوێندنەوە بهێنم و بەبێ مۆڵەتی ئەو نەچمەدەرەوە، دوای قـایلبوونی من داواکـارییەکـانی زیـادبوون، دواتریش وردە وردە دەستیکرد بە کشانەوە، کێشەیەکی دروستکرد لەگەڵم، چونکە بە هۆی بارودۆخێکی نـاچارییەوە جارێـک وەڵامی پەیوەندییەکەیم نەدابوویەوە، پاشان لە پەیوەندییەکە کشایەوە".

. "هاورێکانم لە دانیشـــتنی گەنجانەدا هەمیشـــە گاڵتەمپێدەکەن و لەگەڵیاندا پێدەکەنم وەک ئەوەی هیچ کاریگەرییەکم لەســـەر نەبێت، بەڵام لە ناخەوە دەکوڵێم و نازانم چۆن وەڵامبدەمەوە و، وردە وردە بارودۆخەکە خراپتر دەبێت، ئێســتایش نازناوی گاڵتەجاڕانەم پێدەڵێن و منیش لەگەڵیاندا بەردەوامم".

. "ڕەنگە بەڕێوەبەر لە شوێنی کارەکەم هاواربکات بەسەرمدا و منیش وەڵامنەدەمەوە، بەو بڕوایەی، کە ئەمە جۆرێکە لە ڕێزگرتن و، کـار گەیشـتووەتە ئاسـتی سـووکایەتیکردن، بەڵام من بێدەنگم بۆ ئەوەی ڕێگریم لێنەکات لە کارکردن، لە کاتێکدا هاورێکەم هەمیشـە بە توندی ڕووبەڕوویـدەبێتەوە و، ئەوەی سـەیرە بەڕێوەبەر چیتر دوای ڕووبەڕووبـوونەوەکە دەنـگی بەســەردا بەرزنـاکـاتەوە، بەڵـکو ڕێزیلێدەگرێت".

. "ڕەنگە دایکی هاوســەرەکەم هەندێک قسـەی ئازاربەخشـم پێبڵێت و دەســـتتێوەردان لە ژیـانی تـایبەتیمـدا بکـات، بەڵام لە ژنی براکەی دەترسێت و هەزار حسابی بۆ دەکات، چونکە ڕووبەڕوویدەبێتەوە".

. – دایکم هەمیشـــە تۆمەتبارمدەکات بەوەی کەمتەرخەمم بەرامبەری، هەرچەندە زۆرترین خزمەتیدەکەم و پابەندی فەرمانەکانی دەبم، بەڵام خوشـــکەکەم، کە تەنها کەمێک خزمەتیدەکات و پێداویســـیی بۆ

دابیندەکات، هەرگیز تۆمەتی ناداتەپاڵ، چونکە بەبێ هیچ پاســاوێک سنورێکی ڕوونی بۆ داناوە".

- هونەری ڕووبەڕووبوونەوە:

ئەگەر بمەوێت بزانم ئایا مرۆڤ بە ڕاستی خۆی خۆشدەوێت، سەرەتا سـەیری هێزی ڕووبەڕووبوونەوەی دەکەم، ئەوەی خۆی خۆشـبوێت و بەهای خۆی بزانێت، بەرگری لێدەکات، داوای مافەکانی دەکات و سـنورێکی ڕوونی بۆ دەکێشـێت و، بە لای منەوە ئەوە نیشـانەیەکی بنچینەییە بۆ دەرخستنی ڕادەی خۆشویستنی خۆت.

ئەگەر داوام لێبکرێت هەموو پەرتووک، خول و لێکۆڵینەوەکان لەسـەر خۆشەویستیی خود لە وشەیەکدا، کە سەر بە جیهانی ڕاستەقینە بێت، کورتبکەمەوە، ئەوە "ڕووبەڕووبوونەوە" دادەنێم.

- پلەکانی ڕووبەڕووبوونەوە

بە پێوانە لەسـەر نمونەیەکی ڕاسـتەقینە "گریمان لە دانیشـتنێکدایت و، کەسێک، کە دەیناسیت گاڵتە بە شێوە، یان جلوبەرگەکانت دەکات".

١- پلەی خوار سـفر "گـاڵتەبەخۆکردن": ئەوەی پێیوتوویـت پشـتڕاسـتیدەکەیتەوە و، زیاتر گاڵتە بە خۆت دەکەیت، ئەمەیش خراپترین پلەی ملکەچبوونە.

٢- پـلەی سـفر: "بێـدەنگـی و زەردەخەنەی شـەرمەزاری": وەڵامینـادەیتەوە و ڕێگە بە تێپەڕینی دۆخەکە دەدەیت وەک ئەوەی ڕووینەدابێت، یان لە شەرمەزاریدا زەردەخەنە دەکەیت.

٣- پلەی یەکەم: "میهرەبانی و پاساو +/- زەردەخەنەی شەرمەزاری": دەزانم مەبەسـتت خراپەکاری نییە بەرامبەرم، بەڵام قسـەکانت بێزاریکردم و، من حەزم لەم پۆشاکەیە.

(لێرەدا زەردەخەنە بەکاردێت بۆ نەرمکردنەوەی توندیی ڕووبەڕووبوونەوەکە و، ترسە لە پێکدادان و، پاساوهێنانەوەی خودیە بەوەی حەزت لەو جلوبەرگەیە و پاساویشە بۆ ئەوی تر، کە مەبەستت خراپەکاری نییە)

- ئەگەر کەسێک بتوانێت واز لە زەردەخەنەی شەرمەزاریی و میهرەبانی بهێنێت، ئەوە لە نێوان پلەی یەکەم و دووەمی ڕووبەڕووبوونەوەدا دەبێت.

- زەردەخەنەی ساختە لە کەسێتیی نەرێنیی میهرەباندا نیشانەی لە چوارچێوەدانە لەلایەن ئەوی تر و قایلکردنێتی لەسەر حیسابی خۆت، بوێریی و هەتەری (جدی) لەگەڵ شکۆ و ڕێزدا دێتەکایەوە و، ڕووبەڕووبوونەوەت بۆ ئاسانتر دەکات.

- هیچ نەنگییەک لە زەردەخەنەی ڕاستگۆیانەدا نییە، بەڵام ئەگەر بە دەست گرێی ملکەچبوونەوە دەناڵێنیت، باشترە مەشقی ڕووبەڕووبوونەوە بکەیت و، زەردەخەنە کەمبکەیتەوە تا لەو گرێیە ڕزگارتدەبێت.

٤- پلەی دووەم "میهرەبانی": دەزانم مەبەستت ئەوە نییە سوکایەتیمپێبکەیت و، ڕەنگە تەنها گاڵتەبکەیت، بەڵام من ئەم شێوازە گاڵتەکردنەم بە دڵ نییە.

- سەرنجبدە لێرەدا میهرەبانی تەنها لە سەرەتای خستنەڕووی پاساوهێنانەوە بۆ ئەوی تردایە. "دەزانم مەبەستت ئەوەنییە".

- تەنها لەگەڵ ئەو کەسانەدا بەکاردێت، کە نزیکن و بە دڵنیاییەوە دەزانیت، کە مەبەستی ئەوە نییە و، شێوازەکەیشی بە گشتی ڕێزگرتنە بەرامبەرت.

- لێرەدا پاساو بۆ خۆت ناهێنیتەوە "حەزم لەم باڵاپۆشەیە" چونکە پاساوەکەت لێداوانەکراوە و، دەتخاتە دۆخی لاوازییەوە.

- چەندە نێوانی ڕوونکردنەوە و پاساوهێنانەوە لێکدوورن، ڕوونکردنەوە بە چەند وشەیەک دەکرێت، بەڵام پاساوهێنانەوە پێویستی بە وردەکارییە

- ئەگەر داواملێبکرێت، ڕەنگە ڕوونیبکەمەوە و، تەنها پاساو بۆ کەسێک دەهێنمەوە، کە بەهام دەزانێت.

٥- پلەی سێیەم: "بوێری": من حەزم لەم جۆرە گاڵتەکردنە نییە.

لێرەدا تێبینی ئەوە دەکەیت، کە لایەنی بەرامبەر، یان بە پاساوەوە دەستپێدەکات، لێرەیشدا ڕووبەڕووبوونەوەکە کۆتاییدێت و، تۆ سنورێکی ڕوونت داناوە بۆ ئەوەی کردەکە دووبارەنەبێتەوە، یان وەڵامدەداتەوە بەوەی، کە تۆ کەسێکی هەستیاری و نابێت بەم ڕەفتارە تەنگاوبیت و، پێویستە ڕاستەوخۆ وەڵامی ئەوە بدەیتەوە، کە ئەوە بابەتێکی کەسییە و ڕێگەی پێنادەم، بەبێ پاساوهێنانەوە بۆ هیچ کەسێک. سنورەکان ڕێژەیین لە نێوان مرۆڤەکاندا و ملکەچی ژێربێژی نابن، ئەوەی من تەنگاودەکات، ڕەنگە تۆ تەنگاونەکات و، ئەوەی تۆ بە سنوری دەزانیت ڕەنگە من بەو شێوەیەی نەبینم، هەر بۆیە ئەوە تۆیت، کە ڕوونیدەکەیتەوە بۆ خەڵک، کە کامە سنورتە و چۆن مامەڵەت لەگەڵدا بکەن.

هاوڕێی ڕاستەقینە ڕێزی سنورەکانت دەگرێت و، گاڵتە بە هەستەکانت ناکات، ساختەکاریش درێژەیپێدەدات و زیادەڕەویدەکات.

ڕووبەڕووبوونەوەی بوێرانە جێگیرە، واتە چاوت لە چاوی ئەوی ترە، ئارامیت و قسەکان بە ڕوونی و ئارامی و جێگیری دەکەیت، چونکە ڕووبەڕووبوونەوەکانی خوار پلەی دووەم بە قسەکردنی خێرا

تایبەتمەندە، وەک ئەوەی بتەوێت بە زووترین کات خۆت لە دۆخەکە بەدوربگریت و تێیپەڕێنیت، بۆ ئەوەی کێشــە دروســتنەکات، یان خێرا قسەدەکەیت و دواتر بابەتەکە دەگۆڕیت.

تا زیاتر شـــێوازی ڕووبەڕووبوونەوە پەرەپێبدەیت دوای تێپەڕبوون بە بارودۆخی زۆردا هێمنتر دەبیتەوە و هەســـتناکەیت، کە خەریکی ڕەفتارێکی سەختیت.

٦- پلەی چوارەم "بێڕێزی" بەڵێ، کێ داوای ڕای تۆی کرد لەســـەر ئەوەی، کە دەبێت چی لەبەربکەم؟

ئایا پێش ئەوەی دەســـتێوەردان لە تایبەتمەندییەکانی کەســـانی تردا بکەیت، سەیری خۆتت کردووە؟

ڕەنگە هەندێک لەو کەســـە نمونەییانەی، کە پەیوەندییان بە ژیانی ڕاســـتەقینەوە بچڕاوە بڵێن، ئەمە شـــێوازێکی بێڕەشـــتانەیە و، بە ڕەوشـــتی خۆت مامەڵە لەگەڵ خەڵکدا بکە، بەڵام لە ڕاســـتیدا ڕەنگە پێویســـت بە بەکارهێنانی ئەم شـــێوازە بکات لەگەڵ کەســـە بێڕێز و زیادەڕەویکارەکاندا، چونکە ڕەنگە تەنها لەو شێوازە تێبگەن.

تـــا پلەکـانی پێشـــووی ڕووبەڕووبوونەوە تێنەپەڕێنیـت و شارەزایاننەبیت، ناتوانیت ئەمە بەکاربهێنیت.

- جۆرەکانی تری ڕووبەڕووبوونەوە، کە بە پێی دۆخەکە ســـودت پێدەگەیەنن:

. "دواکەوتن" ئەگەر دۆخەکە کۆتـاییهـات و ڕووبەڕووی کەســـی بەرامبەر نەبیتەوە و، تێگەیشـــتیت، کە کاردانەوەکەت بە دڵی خۆت نەبووە، پێویســـتە ڕێگەیەک بدۆزیتەوە بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ ئەو کەســـە و ڕووبەڕووبـوونەوەی، تەنـانەت ئەگەر بـۆ هەمـوان

وادەربکەویت، کە دۆخەکە کۆتاییهاتووە، بەڵام لەبیرتنەچێت ئامانجی ئەزموونەکـان پێگەیشـــتن و تێپەڕانـدنی گرێی ملکەچبوونە و، بە خوێنـدنەوەی ئەم پەرتووکە و، بەشـــــداریکردن لە خول، یــان بەکارهێنانی ئەندێشـە لەناوناچێت، بەڵکو لەسـەر زەمینەی ڕاسـتەقینە لە ڕێگەی هەڵوێســــتەکانەوە لەناودەچێت، ئامانجێکی تر ئەوەیە، کە نەچیتەناو قەیرانی چەپاندنی هەڵچوونە هەسـتییەکانەوە، کە وادەکات مێشــکت بچێتەناو گێڕانەوەی ئەندێشـــەیی و دۆخەکە لە مێشــکتدا دووبارەبکاتەوە بە کاردانەوەیەکی جیاواز، چونکە تۆ چەوساوەیت.

. ڕوونکردنەوەیی: ڕەنگە وشـــەی ڕووبەڕووبوونەوە ترســـناک دەرکەویت و واتاگەلێکی بەریەککەوتنیی هەبێت، بەڵام لە ڕاســـتیدا زۆرجـار بە مـانـای ڕوونکردنەوەی ســـنورە کەســـییەکـانـت و گوزارشـتکردنە لە کاردانەوە هەسـتییە ڕاسـتەقینەکانت بە شـێوەیەکی دروسـت، لەبیرتنەچێت لە زۆر بارودۆخدا، پێویسـتە هەڵوێسـتی خۆت ڕوونبکەیتەوە، یان تێڕوانین بۆ بابەتەکە، یان بەهای مرۆیی خۆت لە کاتی ڕووداوەکەدا. پێویســـتە ڕوونیبکەیتەوە، کە هەســـت بە چی دەکەیت و، ئەگەر بابەتەکە لە بەریەککەوتن دەچوو، دەتوانیت پێیبڵێیت ڕووبەڕووبوونەوە.

. "پرســیاری": ببورە... ئایا ئەم قســە ئاراسـتەی منە؟ یان مەبەسـتت چییە؟

پاڵ بە لایەنی بەرامبەرەوە دەنێیت هەســـــت بە شــــەرمەزاری و پاســـاوهێنانەوە بکات و، تەنانەت زۆربەی کات ترســـیشـــە و دەبێتە پەیامێکی شاراوە بەوەی، کە تۆ قایلنابیت بەوەی یاریتپێبکرێت.

. "شـــیکردنەوەیی": ئایا شـــەرمەزاری نییە بۆ تۆ، کە گاڵتەمپێدەکەیت وەکو هەوڵێک تا چەپڵەڕێزان بکرێیت و خۆت بسەپێنیت؟ ئەی نازانیت ئەمە ڕەفتارێکی منداڵانەیە؟

ئەمە ڕێگایەکە، کە پێویستی بە لێهاتوویی کۆمەڵایەتیی گەورەیە هەیە، بە جۆرێـک بەخـێرایـی ڕەفتـارەکـانـی شــــیکـاردەکەیـت و شەرمەزاریدەکەیت.

. "تۆڵەکردنەوەیی": چاوەڕوانی دۆخێکی تر دەکەیت و بە شـــێوەیەکی گەورە کەسەکە شەرمەزاردەکەیت، لە وەڵامی ئەو کارەی کردوویەتی.

بە دەگمەن نەبێت بە ڕەفتارێکی دروســـتی نازانم، بەڵام لە ژیانی ڕاستەقینەماندا بەکاردێت و، پێویستە شارەزای بین.

- ئەو بنەمایانەی، کە پێویستە لەبەرچاویانبگرن:

لە کاتی قسەکردن لەگەڵ کەسێک، کە نایناسیت، باشترە ١٠٠٪ بوێر بیــت و، ئەگەر تێبینیتکرد، کە بێڕێزە، تۆنی دەنگـت بەرزبکەرەوە، ڕوون بە و، ڕێگە بە هیچ خۆبادانێک مەدە، بەڵام ئەگەر هەســـتتکرد بەوەی نەرمونیانە، دەتوانیت لە هێزی توندوتیژیت کەمبکەیتەوە. من ڕۆژانە بە لایەنی کەمەوە مامەڵە لەگەڵ دە کڕیار دەکەم و، ئەمەیش واملێدەکات توانای ڕاهێنانی بەردەوامی ڕاسـتەقینەم هەبێت، پێویسـتە ڕاهێنـان بکەیـت بە ڕێگەی ڕووبەڕووبوونەوەی زۆرترین ژمـارەی خەڵک بۆ بەرزکردنەوەی خێرایی ئاستی تێگەیشتنت.

دوای نزیکەی ٣٠ بارودۆخ، ڕەنگە مێشکت بە خێرایی پەی بەو شتانە ببات، کە پێشـــتر پەیێتپێنەبردووە، پاشــــان دوای ٦٠ بارودۆخ خۆت دەبینیتەوە، کە خێرایی وەڵامـدانەوە و پەیبردنـت هەیە و، ئەمەیش پرۆســـەی ڕووبەڕووبوونەوە و شـــکـانـدنی گرێی ملکەچبوون ئاساندەکات.

له بارودۆخه ســـــەرەتاییەکاندا پێویســــتت بە ڕووبەڕووبوونەوەی دواکەوتووە، چونکە تێگەیشـــتن پێویســــتی بە بـارودۆخ هەیە بۆ دروستبوون، بۆیە وشیاری بە هەبوونی گرێ بەس نییە و،تێگەیشتن زادەی ئەزموونە.

- پێش ڕووبەڕووبوونەوە:

تێبینـی ئەوە دەکەیـت، کە مێشـــکـت هەمـوو هۆکـارەکـانی ڕووبەڕووبوونەوە دروستدەکات، وەک:

- بـچـوکـکـردنەوەی قەبـارەی گـرفـتەکە: بەبـێ ســـــود خـۆت شـــەرمەزاردەکەیت و شـــایەنی ئەوە نییە، هزرت فراوانبکە و لەو باشتربە و، بە ڕەوشتی خۆت مامەڵە لەگەڵ خەڵکدا بکە، فرامۆشیبکە، چارەنووس مافت دەسێنێت.

تۆ شـــایەنی پێزانینیت، لە ســـنوری خۆتدا مامەڵە لەگەڵ خەڵکدا بکە، کەس مافت وەرناگرێت، جگە لە خۆت.

-گەورەکردنی کـاردانەوەکـانی ئەوی تر: چی ئەگەر کـاردانەوەی ئەوی تر دڵڕەقـانە، <u>توند</u>، یـان تونـدوتیژانە بێت؟ ئەی چی ئەگەر وازیلێهێنام و پەیوەندیی لەگەڵدا بچڕاندم؟

کـاردانەوەکـانی ئەوی تر، هەســـتی ڕاســـتەقینەی ئەو بەرامبەرت دەردەخــات، هەر کەســـێـک بەهــای تۆ بزانێـت و وەک خۆت پەســـەنـدتبکـات، ئەوا پـێزانـیـنـی بـۆ ئەوە دەبـێ3ت، کە تـۆ ڕووبەڕووبوویتەوە و دڵت کردووەتەوە، بە دڵنیـاییەوە دەزانێت، کە ئەمە پەیوەنـدیـت لەگەڵیـدا بەهێزتر دەکـات و، هەر کەســـێک وازتلێبهێنێـت بەوەی، کە گوزارشـــتـت لە خۆت کردووە، هەر لە بنەڕەتەوە شایەنی ئەوە نەبووە لە ژیانتدا بێت.

- لەبەرچاوگرتنی هەستی ئەوی تر: نامەوێت شەرمەزاریبکەم، حەزناکەم هەستی کەس بریندارېکەم.

کەسێک شەرم لە بەزاندنی سنورەکانت نەکات، بۆچی بە ڕوونکردنەوە بوێرانەکەی شەرمەزاردەبیت؟ ڕووبەڕووبوونەوە هیچ پەیوەندییەکی بە ئازاردانی کەسەوە نییە، تەنها ڕوونکردنەوەیەکە بۆ ئەوەی لە ناختدا چی دەگوزەرێت.

- دەترسم، هەڵە تێبگەن لەوەی دەیڵێم.

لە گوزارشتکردن لە خۆت ڕوونبە و، گریمانەی ئەوە مەکە، کە چۆن تێتدەگەن، ئەوی تر مافی ئەوەی هەیە گوزارشت لە چۆنێتیی تێگەیشتنی خۆی بکات و، تۆیش دواتر ڕوونکردنەوەت لەسەرە.

- پارێزگاریکردن لە وێنەی کەسی میهرەبان: لە کاتێکدا بەشێک لە ناسنامەکەت ئەوەیە، کە تۆ کەسێکی باش و میهرەبانیت و زیان بە کەس ناگەیەنیت، لەوانەیە ئەمە ببێتە سەرچاوەیەک، کە شایستەیی لێوە وەربگریت و، ناتەوێت پێچەوانەکەیت لەسەر بگوترێت ، بۆیە ناچاردەبیت ملکەچبیت.

د. جۆردان پیتەرسن، دەڵێت: "پیاوی چاک پیاوێکی مەترسیدارە، کە باشبوون هەڵدەبژێرێت" لێرەدا مەبەستی ئەوەیە، کە مرۆڤی باش خاوەنی چنگ و ددانە، بەڵام تەنها لە کاتی پێویستیی پێیاندا دەریاندەخات، بەڵام ئەو کەسەی ئەمانەی نییە، ئەوە باش نییە، بەڵکو بێغیرەتێکی ترساوە و لە ڕووبەڕووبوونەوە هەڵدێت. پێشنیاری گوێگرتن لە وانەکانی د. جۆردان دەکەم لە یوتیوب و، خوێندنەوەی پەرتووکەکەی"١٢یاسا بۆ ژیان، چارەسەرێک بۆ ئاژاوە" یەکێکە لە قووڵترین ئەو پەرتووکانەی، کە لە دەروونناسیدا خوێندوومەتەوە.

کەسـی میهرەبانی نەرێنی ناژی و، پاراسـتنی وێنەیەکی لەم شـێوەیە هیچ سـودێکی نییە، مرۆڤەکان ڕێز لەو بەهێزانە دەگرن، کە دەزانن چۆن سـنورەکانیان بکێشـن و، ملکەچبوونت بۆیان لەسـەر حیسـابی خۆت دەتکاتە ئامانجێک بۆ قۆستنەوە و گاڵتەجاڕی.

- نـازانم چۆن وەڵامبـدەمەوە؟ دەترسـم بە وەڵامێکی هەڵە خۆم شەرمەزاربکەم، بۆیە باشترە بێدەنگ بم.

بۆ ئەوەی گرێیەکە تێکبشـکێت و شـانازی بەخۆتەوە بکەیت، هەر شـتێک بڵێ، بەڵام تکایە بێدەنگ مەبە، هەندێک جار بە نەخۆشـەکانی گرێی ملکەچبوونم دەگوت، ڕووبەڕووی هەموو کەس ببنەوە لە شـەش مانگی یەکەمدا، بێگومان لێرەدا مەبەسـتم نەبووە کێشـە دروسـتبکات، یان توندوتیژ بێت، بەڵکو مەبەسـتم ئەوە بووە، کە پێویسـتی بە زۆرترین ژمارەی ڕووبەڕووبوونەوە هەیە بۆ ئەوەی چاکببێتەوە و، بتوانێت خودکارانە هەستەکانی دەرببڕێت.

- لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەدا تێبینی ئەوە دەکەم، کە ڕووخسـارم سـور هەڵدەگەڕێت، تۆنی دەنگم گرژدەبێت، زمـانم قورس دەبێت، دەسـتەکـانم دەلەرزن و دڵم بە خێرایی لێدەدات. هەنـدێـک جـار هەسـتدەکەم وەک ئەوەی بمەوێت بگریم، یان لە ڕاسـتیدا چاوەکانم فرمێسکیان لێدێت، کەواتە چی بکەم؟

ئەمانە نیشـانەکانی ناوەناوە دڵەڕاوکێن، ژێری ئەم دۆخە بە ترسـناک دادەنێـت و، ئەوەی پێیـدەوترێـت - Autonomic Nervous System - سـیسـتەمی دەماریی خۆنەویسـتانە هەڵدەسـتێت بە چالاککردنی ئامرازەکانی شـەڕکردن، هەڵاتن، یان بەستن، کە لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسی لە ژیانی ڕاستەقینەدا کاردەکات.

کەڵەکەبوونی بـارودۆخەکـانی ملکەچبوون و بەســـتنەوەیــان بە بـارودۆخەکـانی منـداڵییەوە وایکرد ڕووبەڕووبوونەوە بە جۆرێـک دەرکەوێت، کە بابەتێکە و ڕووبەڕووی مەترســـییت دەکاتەوە، کاتێک ڕووبەڕووی دایکت بوویتەوە، کە لێیدەدایت، یان کاتێک ڕووبەڕووی بـاوکت بوویتەوە، کە هـاواری بەســـەردا دەکردیت، یـان کـاتێک ڕووبەڕووی مامۆســـتاکەت بوویتەوە، کە ســـوکایەتییپێکردیت، یان کـاتێـک بینیـت براکەت ڕووبەڕووی بـاوکـت دەبێتەوە، دڵڕەقـانـە ســـزایـدەدات، هەموو ئەمـانە بـارودۆخگەلێکن، کە ڕەنگە مرۆڤ ڕووبەڕووی ئەم گرێیانە بکەنەوە (مەرج نییە، کە دروســتبێت)، بەڵام تا زیاتر ڕووبەڕووببیتەوە بە پێی بنەمای نەهێشـــتنی هەســـتیاریی پەیڕەوکـارانە Systemi Desensitization - لە چـارەســـەری ڕەفتـاریی مەعریفیـدا، نیشـــانەکـان وردە وردە کەمتر دەکەن، باوەڕمپێبکە، تەنانەت ئەگەر ئەم نیشـانانەیش دەربکەون، تەنها چەند کەســـێک هەســـتیانپێدەکەن، بەڵام تاکە ڕێگە بۆ ڕزگاربوون لێی، تێپەڕینە پێیدا، ئەگەر بە ترس و بیمەوە لە ئەشـــکەوتێکی تـاریکـدا ڕێبکەیت، مەهێڵە نیشـــانەکانی دڵەڕاوکێ لە ڕێکردن بتوەســـتێنن، تا دەگەیتە تیشکی ڕووناکی.

هاوکێشـەی مرۆڤی تێگەیشـتوو = تێگەیشـتن لە هەڵسـوکەوتی ئەوی تر و هەڵســـەنگاندنی دۆخەکە بە گشــتی، پاشــان گوزارشـتکردن لە هەستی خۆت بە هەڵبژاردنی جۆرێک لە جۆرەکانی ڕووبەڕووبوونەوە و، پـاشـــــان خودی خۆت بە تەواوی پەســـەنـدبکەیـت، بەبێ خۆسـەرکۆنەکردن و شـیکارییەکی بابەتییانە بۆ دروسـتیی ڕەفتارەکە بۆ ئەوەی سود لە ئەزموونەکە وەربگریت، بۆ نمونە:

هاوڕێیەکت پرسـیاری لە سـروشـتی پەیوەندییە سـۆزدارییەکەت کرد و، تۆیش هەســـتدەکەیت، کە ئەوە بابەتێکی کەســـییە، کە تۆ ناتەوێت

وەلامبدەیتەوە، بەلام تۆ وەلامتدایەوە، کە تۆ جیابوویتەتەوە، پاشـــان گەڕایتەوە بۆ ماڵەوە، کەوتیتە خۆسەرکۆنەکردن بەوەی، کە کەسێکیت ڕووبەڕووبوونەوە نازانیت و، شـەرم لە کێشـانی سـنورەکانی خۆتت دەکەیت.

. تێگەیشـــتن لە ڕەفتار و هەڵســـەنگاندنی دۆخەکە = هاوڕێیەک هەوڵـدەدات نزیکببێتەوە لێم، پێویســـتە گوزارشـــتکردن بە ڕووبەڕووبوونەوەیەکی میهرەبانانە بێت بە پاســاوهێنانەوە بۆ ئەوی تر "دەزانم، کە تۆ لە ڕووی نزیکییەوە دەپرســیت، بەلام من نامەوێت بچمەنــاو ئەم بــابەتەوە" بەلام تۆ ئەم کــارەت نەکرد، چونکە تۆ ڕانەهاتوویت ســنور بکێشــیت، بۆیە بەرامبەر بە خۆت دڵڕەق مەبە، ئێســتا تۆ لە کەمپی ڕاهێناندایت و، ئەزموونەکان خزمەتماندەکەن بۆ ئەوەی گەشــەبکەین، خۆت پەســەندبکە و، دەســـپێشــخەریی بۆ ڕووبەڕووبوونەوەیەکی درەنگوەخــت بکە: پەیوەنــدی پێوە بکە و پێیبڵێ، کە پێزانینت بۆ پێگەی هەیە لە لات، بەلام حەزت لە باسی هیچ شــتێک نییە دەربارەی پەیوەندییە ســۆزدارییەکەت، بۆیە ئەمەیشــی پێدەڵێیت، چونکە ناتەوێت شەرمەزاریبکەیت.

. پەسەندکردنی کارە هەڵەکانت کلیلی گەشەکردنتە، چونکە شکست لە جیهانی گرێ دەرونییەکاندا نهێنیی ســەرکەوتنە، مێشــکت هەوڵدەدات هەر، کە هەڵەتکرد، یان کەوتیتەناو گرێیەکەوە، هێرشت بکاتەسـەر و، ئەو ڕاســتییەت نیشــاننادات، کە تۆ وا هەنگاودەنێیت لەســـەر ڕێگای ڕزگاربوونی پڕ لە دڕکی هەڵوێســتەکان، کە بە باشــی مامەڵەی تێدا ناکەیت و، لەبەر ئەمە گۆڕانکارییەکە زۆر بە ئازار دادەنرێت، وەک ئۆشــۆ دەڵێت: "زۆربەی خەڵک بە دوای دڵنەواییدا دەگەڕێن، نەک گۆڕانکاری"

. ئەگەر ڕووبەڕوونەبیتەوە، خۆت ســــەرکۆنەدەکەیـت، ئەگەر بە شێوەیەکی هەڵەیش ڕووبەڕووببیتەوە، خۆت سەرکۆنەدەکەیت، بەڵام لانیکەم دەسـپێشـخەریکردن بۆ کردەی ڕووبەڕووبوونەوە، پێویسـتە واتلێبکـات شــــانـازی بە خۆتەوە بکەیـت و، بەرپەرچی ئـامرازی خۆسەرکۆنەکردن بدەیتەوە، کە داوی فێڵێکە بۆ ئەوەی وا لە ژێرییت بکات، کە لە ڕووبەڕووبوونەوەکان دوربکەویتەوە.

. بۆ هەر کەسێک، کە دەستدەکات بە گەشتی گەڕان بە دوای خۆیدا، خۆسەرکۆنەکردن ئەو کۆسپ و تەگەرە سەرسەختەیە، کە لە ڕێگەیدا وەســــتاوە، بە هەموو توانایەکەوە هەوڵی وەســــتاندنی دەدات، وەک ئەوەی ئـاگـاداری هەڵەکـانی بێـت کـاتێـک ئەنجـامیـانـدەدات، بۆیە فەیلەسوف ئیمێل سیوران دەڵێت: "وشیاری نەفرەتێکی درێژخایەن و کارەساتێکی مەزنە".

– دوای ڕووبەڕووبوونەوە:

"ژیری هەوڵدەدات لە ڕێگەی ئەم ئامرازانەوە پارێزگاری لە گرێیەکە بکات":

. گرێی هەســــت بە تاوانباری-کردن: هەســـت بە تاوانباری دەکەیت بەوەی، کە بـابەتەکە شـــــایـانی ئەوە نەبووە، هەوڵدەدەیـت لایەنی بەرامبەر قایلبکەیت، بۆ ئەوەی دڵنیابیت لەوەی، کە نیگەران نییە.

. هیـچ تـاوانێ لە ڕووبەڕووبوونەوەی دروســــتـدا نییە، بەڵکو ڕوونکردنەوەی ســــروشـتی خۆتە و، پێویســـت ناکات دڵنیاببیتە لە قایلبوونی ئەوی تر، چونکە ئەوەی کردووتە ڕەفتارێکی دروستە.

. بەربەستی ئەندێشەیی: هەستدەکەیت بەربەستێکت لەگەڵ کەسەکەدا دروستکردووە و، شتەکان هەرگیز ناگەڕێنەوە بۆ ئەو شێوەیەی، کە پێشتر لە سەری بوون.

. له ڕاستیدا لەبەرئەوەی ناپێگەیشتوویت، وادەزانیت بەربەستێکت لەگەڵ کەسەکەدا دروستکردووە، بەڵام ڕێزی خۆتت سەپاندووە و، پەیوەندیی پێگەیشتوانە لەسەر گفتوگۆی توند و نائاسودە ڕۆدەنرێت.

. بەربەستی ڕاستەقینە بەربەستی چەپاندنە، کە پەیوەندییەکە دەباتە بازنەیەکی نادروستەوە.

- بازنەی دڵنیایی

. ڕووبەڕووبوونەوەی هەندێک کەس بە ئاسان دەبینیت و، هەندێکی تر قورس، ئاسانترینیان ئەو کەسە ڕاستەقینەیەیە، ڕێز لەوە دەگرێت، کە تۆ خەریکی گەشتی گەڕانیت بە دوای خۆتدا، بەڵام قورسترینیان ئەو کەسە نزیکانەن، کە ڕاهاتوون بە کەسێتیی پێشووت و حەزیان لە گۆڕانکاری نییە و، ئەوان قورسترینن لە گەشتی گۆڕانکارییەکەتدا، بە هۆی بوونی دۆخی کەڵەکەبوو لەگەڵ ڕەفتاری گرێئامێز لە نائاگاییت لەگەڵیاندا.

. ڕەنگە ڕووبەڕوونەوەی خوشکەکەت قورس بێت بۆت، کە ساڵانێکە خووی بە سنوربەزاندنەوە گرتووە، بە جۆرێک مێشکت خودکارانە بە خێرایی بروسکە دەتگۆڕێت بۆ گری، بە هۆی زۆریی ئەو بارودۆخانەی، کە پێیدا تێپەڕیویت و، وا ڕاهاتوویت بە گرێ و گرفتارییەوە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەیت

. ڕەنگە لەگەڵ ئەو کەسانەدا دژواری ببینیت، کە بێزێزن، یان ئەوانەی، کە سەرسامدەبوویت پێیان "ئەوانەی هەمان کەموکوڕیی تۆیان هەیە". بۆ ئاگاداربوون لە وردەکارییەکانی دیاردەی سەرسامبوون، بگەڕێوەسەر (پرسیاری کەسی نەرێنیی میهرەبان لە ڕووی سۆزدارییەوە).

. هەوڵبدە لەم ماوەیەدا لە کەسە نزیکەکانت دوربکەویتەوە، کە ڕێز لە سنورەکانت ناگرن، هەروەها لە کەسی چەقاوەسوو و، ئەو کەسەی، کە پێی سەرسامبوویت بۆ ئەوەی گەشتەکە دوانەکەوێت

- بەپێوەرکردنی ژیری: تێڕامان لە ڕووبەڕووبوونەوە:

. بە هۆی برسێتیی سۆزداری و خۆپەسەندنەکردنەوە، ڕەنگە وا بیربکاتەوە، کە هەر کەسێک زەردەخەنە بکات بە ڕوویدا، باشە لەگەڵیدا و، هەوڵدەدات هەستەکانی لەبەرچاوبگرێت و لەڕادەبەدەر بەهای بۆ دابنێت، وەک ئەوەی جۆرێک لە سوپاسگوزاریی هەبێت بۆ ئەو کەسە، چونکە میهرەبانە لەگەڵی و، ئەمەیش ئەوەیە، کە ڕووبەڕووبوونەوەکە لاواز دەکات، ئەگەر پێویستم پێی بێت. لەبیرتنەچێت، کە مرۆڤەکان ڕووپاماییدەکەن و زۆربەیان بیر لە بەرژەوەندییە کەسییەکانیان دەکەنەوە و، ڕەنگە ئەم برسێتییەی، کە هەتە بۆ بەرژەوەندیی خۆیان بقۆزنەوە.

ئەمە یەکێکە لەو نهێنییانەی، کە کەسی خۆپەرست لە ڕێگەیەوە مرۆڤ بۆ سوودی خۆی بەکاردەهێنێت، ڕەنگە بە پاڵنەری میهرەبانی فریویان بدات و، کاتێک برسێتیی سۆزدارییان پڕدەکەنەوە، دوای ئەوەی دەستەبەریاندەکات و، بە گرێی ملکەچبوون دەیانکاتە کۆیلە، دەگۆڕێن بۆ دڕندەیەکی دەستدرێژیکار. (بەکۆیلەکردنی سۆزداری).

. ئەگەر کەسەکە لە گفتوگۆکەدا زیادەڕەوییکاتەسەرت، چاوەڕێمەکە تا کۆتاییدێت، بەڵکو قسەکانی پێببڕە و بە بەرزکردنەوەی تۆنی دەنگ و ڕوونکردنەوەی ئەوەی، کە قایلنابیت گوێ لە سوکایەتیکردن بگریت، زیادەڕەویکردنەکەی ڕاگرە. تۆنێکی دەنگی یەکسان لە ڕووبەڕووبوونەوەدا بابەتێکی گرنگە.

. هەرگیز گفتوگۆکردنم لەگەڵ ئەو ژنە دەرونشـیکارە سـەربەخۆیەدا سـەبارەت بە منداڵییەکەی بیرناچێت، بۆی باسـکردم، کە ڕەفتاری لە ڕۆژانی هەرزەکارییدا لە قوتابخانە بە جۆرێک بووە، کە هەندێک جار تەنانەت لەگەڵ نزیکترین هاوڕێیشـیدا کێشـەی دروسـتدەکرد، بۆ ئەوەی سـنورێکی ڕوون دابنێت و هەموان پابەندبن پێیەوە، تێبینیی ئەوەی کرد، کە یاسـا لە قوتابخانەدا وەکو یاسـای زیندان وایە. پەیامێک بگەیەنە هەموان، کە ناتوانرێت گاڵتەتپێبکرێت و، ئەوکات سـەرکردەیەک دەبیت، کە ڕێزت لێدەگیرێت و، ڕەنگە لە ڕەفتاریدا زیـادەڕەوییـکردبێـت، بەڵام ئەو بیـرۆکەیەی، کە حەزم لـێبوو ڕوونیبکەمەوە ئەوەیە، کە پێویسـتە بەبێ جیاوازی سـنورەکانت بۆ هەموان ڕوون بێت.

بەداخەوە ئەوان فریوياندابن کاتێک پێیانگوتین میهرەبان و بەڕەوشت بن و کەس بێزارمەکەن، پێویسـتبوو بڵێن، بەڕەوشـت بە، بتەو بە، لە سنورەکانتدا ڕوون بە و، ڕێگە مەدە کەس زیادەڕەویبکاتەسەرت.

. لە چوارچێوەی کـاردا سـنوری هـاوکـاری و هـاوڕێیەتی لەگەڵ هەمواندا بپارێزە و، باسـی بابەتی کەسـیی خۆت مەکە، مەگەر وشـیارییەکی بەرزت هەبێت، کە ئەو کەسـەی بەرامبەرتە شـایەنی ئەوەیە هاوڕێیەتیی لەگەڵدا دروستبکەیت.

. شـێوەگرتنی کەسـانی تر لەوانەیە مانای ئەوە بێت، کە لە بەردەم بەهێزدا لاواز و، لە بەردەم لاوازدا بەهێزیت، پاسـاوهێنەرەوەی بۆ تۆمەتبار و، لە بەرامبەر چەقاوەسـوودا نەرێنییت، بەڵام جێگیری مـانای ئەوەیە، کە تۆ خۆتیت لەگەڵ هەمواندا، بوێر و ئارام بە و، لەسەر حیسابی خۆت کەس قایلمەکە.

. گـاڵتەکردن پێگەی تۆ لاوازدەکـات و ڕێگەدەدات زیـادەڕەوییـت بکرێتەســەر و، مرۆڤی پێگەیشـــتوو بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە نابێت شتی وای بەرامبەر بکرێت. هەروەها بەشداری لە پێکەنین بە کەسێکدا مەکە، کە گاڵتەپێکراوە، بەڵکو ئەم ڕەفتارانە بە هەموو شێوەکانییانەوە ڕەتبکەرەوە. چەندە جیاواز و دورن لەیەک گاڵتەکردن بە "مرۆڤ" و گاڵتەوگەپ "دەربارەی ڕووداوەکان، یان شتەکان".

. هەندێک جار، سـۆز و خۆشـەویسـتیت بۆ کەسـێک دەتکاتە بەندە و وادەکـات ڕووبەڕووبـوونەوەیەک ڕوونەدات، بەڵام تـکـام وایە بە چاوپۆشـــین لە ســـۆزت بەرامبەر بەو کەســـە، بە قووڵی بڕوانیتە سروشتی کردەوەکە.

تۆ نازانیت، ڕەنگە ئەو کەســـانەی پێتوایە نزیکترین کەســـن لێتەوە، زۆرترینی ئەوانە بن، کە بە بەهاوە بۆت ناڕوانن.

. ڕەنگە کەســـــێکی پێگەیشـــــتوو لە هەنـدێـک بـارودۆخـدا ڕووبەڕوونەبێتەوە، ئەگەر دوای تێگەیشــتن لە ڕەهەندەکانی دۆخەکە هەســـــت بە بێســـــودیی ڕووبەڕووبوونەوە بکـات، بەڵام هەرگیز لێیناترسـێت و، ئەمەیش ئەو خاڵەیە، کە جیایدەکاتەوە لە کەسـێک، کە گرێی ملکەچبوونی هەیە.

هەر کەســێک خاوەنی هونەری ڕووبەڕووبوونەوەی خودکارانە بێت، دەتوانێت ئەو دۆخە هەڵسەنگێنێت، کە پێویستی بە ڕووبەڕووبوونەوە هەیە و ئەوەیشی، کە پێویستی بە ڕووبەڕووبوونەوە نییە.

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

گرێی ملکەچبوون بۆ هەر مرۆڤێـک وێرانکەرە و، بە شــــێوەیەکی بەردەوام هەسـتی ئەوەی پێدەبەخشـێت، کە توانای ئەوەی نییە خۆی بێت و، بە کۆیلەیی لە پەیوەندییەکاندا دەژی، توانای تەواوەتیی خۆی

لە کاردا وەگەڕناخات، بە شـــێوەیەکی دروســـت گوزارشـــت لە بیروبۆچوونەکـانی نـاکـات و، ئەمەیش ڕێگەیەکە بۆ چەپـانـدنی هەڵچوونە سـۆزدارییەکان، کە ڕۆژێک لە ڕۆژان دەبنە هۆی تەنگژەی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی.

یەکێک لەو نیشـانە سـەرەکییانەی، کە بەشداره لە دەسـتنیشـانکردنی خەمۆکی، هەستکردنە بە بێبەهایی، زۆر ئاسانە هەستێکی لەم شێوەیە بۆ ئەو کەســـانە دروســـتببێت، کە بە دەســـت گرێی ملکەچبوونەوە دەناڵێنن.

- لە ڕووی کەسییەوە:

جـارێکیـان لەلایەن بـاوکمەوە بە تونـدی لێمـدرا، تەنهـا لەبەرئەوەی 'هەڵەتێگەیشـــتن' = کەوتمە ڕووبەڕووبوونەوە'یەکەوە، لەو کـاتەدا داوای لێکردم مۆبـایلەکەی پێبـدەم، منیش بـانگمکرد تـا مۆبـایلەکەی پێبدەم و، ئەویش گوێی پێنەدا، منیش بە ڕســـتەی'ئایا گوێت لێم نییە؟ ئەوە تەلەفونەکەیە' تۆزێـک دەنگم بەرزکردەوە، بە جۆرێـک هەر ئەوەندەم زانی لەشـــە بچوکەکەم لە کاتێکدا لەســـەر زەوی کەوتبوو تێمدەسرەوێنرا و، هۆکارەکەیشی ئەوە بوو، کە چۆن توانیم بەم تۆنە قسەی لەگەڵدا بکەم.

ئەمەیش ئەو ڕۆژەیە، کە لەبیرمناچێت و دوای ئەوە هەرگیز نەمتوانی ڕووبەڕووی هیچ مرۆڤێک ببمەوە، مەگەر دوای ئەو کاتەی، کە زانیم گرێی ملکەچبوون چییە.

لێرەدا ئامانجم ئەوە نییە، کە باوکم ســـەرکۆنەبکەم بە هۆی ڕەفتارە هەڵەکانییەوە، تازە ڕووبەڕووبوونەوەکە ڕوویدا و ڕاشـکاوانە قســەم لەگەڵ کرد و، ئەویش بە تونـدی داوای لێبوردنی لێکردم، چونکە پێیوابوو پەروەردەی پیاو لەسەر بنەمای لێدان وەستاوە.

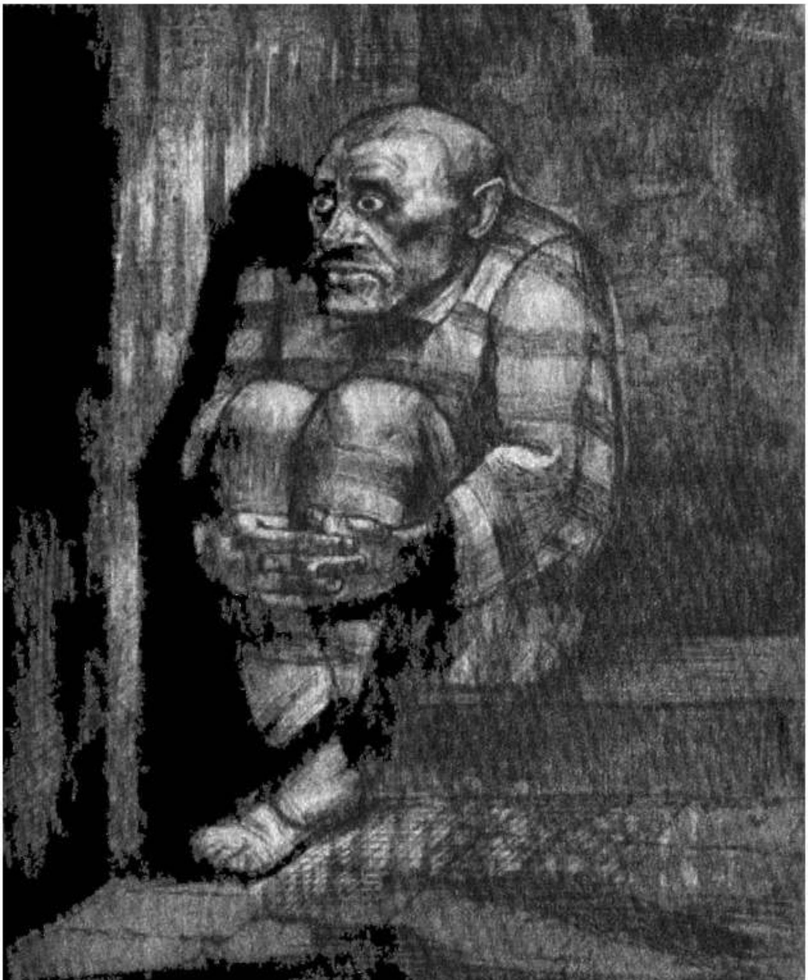
ئەگەر ڕووبەڕووی دایک و باوکت نەبیتەوە سەبارەت بە هەستەکانت و ئەو ڕێگە هەڵانەی پەروەردەکردن، کە بەشداربوون لە دروستکردنی گرێ دەروونییەکانت، ئەوا ناتوانیت بە ڕاستی لێیانخۆشبیت. پاساوهێنانەوەی ژیرانەی بەردەوام بۆیان بەوەی، کە لەو کاتەدا وشیار نەبوون، هیچ سوودێکی نییە و، ژێریی نائاگاییت وەڵامی ئەم ژێربێژییە ناداتەوە.

هەندێک جار پێویستە بوونی ویستی ئازادبوونمان لای دایک و باوک لەبیرنەچێت، باوک هەیە لەلایەن باوکییەوە لێیدراوە و هەوڵی پاراستنی منداڵەکانی دەدات لە لێدان و، باوکیش هەیە دوای ئەوەی لێیدەدرێت، لە منداڵەکانی دەداتەوە، هەمیشە لەم بابەتەدا جۆرێک لە هەڵبژاردن هەیە و، ڕەوا نییە بە ڕەهایی پاساویان بۆ بهێنریتەوە وەک ئەوەی بێ هەڵە بن.

لە هەموو پەیوەندییەکی ئاسایی مرۆییدا، ڕووبەڕووبوونەوەی دەستبەجێی هەستەکان بنەمای پاراستنی پەیوەندییەکەیە، ئەگەر هاوڕێیەکم زیادەڕەویمبکاتەسەر، یان سنوری کەسییم ببەزێنێت، ئەوا لە ڕێگەی گفتوگۆی نائاسوودەوە بێزاریی خۆمی بۆ ڕووندەکەمەوە، کە ڕۆنەری پەیوەندییەکەیە و، ئەو ڕێز لە سنورەکانی من دەگرێت، منیش ڕێز لە تێگەیشتنەکەی ئەو دەگرم و، چەپاندنیش ڕوونادات، کێشەکە ئەوەیە، کە ڕەنگە دایکان و باوکان ئەم یاسایەیان بەسەردا جێبەجێنەبێت، ڕەنگە ساڵانێک لە ژیانمان سنورەکانمانیان بەزاندبێت، بەڵام نەمانتوانیوە گوزارشت لە هەڵچوونە هەستییەکانمان بکەین، هەر لەبەر ئەم هۆکارەیش خوێنەری بەڕێز پێتخۆشبێت، یان نا، لە زۆربەی دۆخەکاندا هەڵگری چەپاندنێکی هەستییت بەرامبەر بە یەکێک لە دایکان و باوکان و، پێویستە لەو بارەیەوە ڕاشکاو بیت لەگەڵیاندا.

هەرگیز قســـەکـانی دایکم لەبیرنـاکەم، کە دەیگوت: "ئەگەر لێتـدرا، لێمەدەرەوە، بەڵکو برۆ ســکاڵا لە منداڵەکەی تر بکە" دایکم لە زۆریی پەرۆشـــییەوە بوو، کە نەیدەویســـت ئازاربچێژم، بەڵام یاســـای بێزارکردنی بـاوی جیهـانی ئەوەیە، کە: ئەگەر لە یەکەم جـارەوە مــافەکـانــت بە دەســـتی خۆت وەرنەگریتەوە، دواتر هەزارجـار زیادەڕەویدەکرێتەسەرت.

ئەگەر ڕۆژێـک پرســـیـارم لێبکرێـت دەربـارەی خراپترینی گرێ دەرونییەکان، کە نالاندوومە بەدەســـتییەوە و وایلێکردم ڕقم لە ژیان ببێتەوە، بە گرێی ملکەچبوون وەلامدەدەمەوە، هێشـــتا لەبیرمە، کە چۆن هەندێک جار گاڵتەمپێدەکرا و ســـووکایەتیمپێدەکرا، کەچی وەستابووم لە جێی خۆم و نەدەجولام، لەبیرمناچێت کاتێک چاوەکانم لەیەکدەنا لەســـەر جێگاکەم و دەگریام، چونکە نەمدەتوانی خۆم بم و، هۆکارەکەیم نەدەزانی و، نەمدەویســـت کەس بزانێت، کە دەگریم، بۆ ئەوەی گومـان لە پیـاوەتیم نەکەن. (پرســـیـاری چەمکی پیـاوەتیی شێوێنراو).



- دۆخی دوازدەیەم:

- کەسی نەرێنیی میهرەبان لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە:

- کێیە ئەو کەسەی لەسەر حیسابی خۆی هەستی ئەوانی تر لەبەرچاودەگرێت؟

- قورسیی وشەی 'نا' و پەسەندکردنی خودکارانە:

- نەمانی هەست:

- نازانێت چۆن داوای ئەوە بکات، کە شایەنیەتی:

- بکەرێوەسەر چیرۆکی حەمەد (دۆخی شایستەبوونی ساختە):

نازانێت چۆن داوای ئەوە بکات، کە شایەنیەتی و، ئەگەر داوایشیبکات، هەســـتدەکات بارگرانییە لەســـەر لایەنی بەرامبەر، تێدەکۆشـــێت بۆ قایلکردنی هەموان، بیروبۆچوونە هزرییەکانی خۆی ناخاتەڕوو، لە ترسی تووڕەبوونی لایەنی بەرامبەر، یان لە ترسی ئەوەی بکەوێتەناو گفتوگۆیەکی نائاسـودەوە، گومانی لە بیروبۆچوونە تایبەتەکانی خۆی هەیە و، بە خێرایی دەکەوێتەژێر کاریگەریی بیری ئەوی ترەوە.

ڕەنگە بە دۆخێکدا تێپەڕێت، کە تێیدا هەســـت بە نیگەرانی بەرامبەر ئەوی تر بکـات، بەلام ئەگەر هـاوڕێی خۆیشـــی بێـت نـاتوانێـت گوزارشـــتیلێبکات، بەڵکو پێی باشـــترە بکشـــێتەوە و چاوەڕێی ئەوە دەکـات ئەم هـاوڕێیە خۆی هەڵەکەی خۆی بـدۆزێتەوە، ئەگەر گوزارشتیشیلێبکات، ئەوا شێوازێکی ناڕاستەوخۆ بەکاردەهێنێت.

وشـــەی "نا" لە فەرهەنگیدا نییە، ئەگەر هەڵەیەک بکات، لە ڕادەبەدەر داوای لێبوردن دەکات، هەندێک جاریش داوای لێبوردن دەکات، ئەگەر هەڵەیەکیشـــی نەکردبێت، هەوڵدەدات پارێزگاری لە تێڕوانینەکانی خەڵک بکات بەوەی، کە کەسـێکی باش و خۆشـەویسـت و میهرەبانە، نـازانێت چۆن تورەببێت، هەمیشـــە زەردەخەنە لەســـەر لێویەتی، زۆرجار گاڵتە بە خۆی دەکات، بۆ ئەوەی کەشـــەکە خۆشـــبکات و، ڕووپامایییەکی زۆری ساختە و زیادەڕەویکردن دەکات.

- پێناسەی کەسی نەرێنیی میهرەبان:

ئەو کەســـەیە، کە ڕەگەڵ ئەوانی تر دەکەوێت "بەریەککەوتن ناکات" ڕێبەرایەتی دەکرێت و، ڕێبەرایەتی ناکات، ئەوەی ئەوی تر دەیکات و دەیڵێت بەبێ هیچ هەوڵدانێک بۆ گۆڕینی، پەســـەندیدەکات، هەســـتی ئەوی تر لەسەر حیسابی هەستی خۆی لەبەرچاودەگرێت.

بە دەســـــت گرێی کۆمەڵگەوە دەنـاڵێنێـت، وێنەی خۆی لە بەردەم کۆمەڵگەدا پێگرنگترە لە وێنەکەی لە بەردەم خۆیـدا، بە جۆرێـک دەبینێت، کە لە منداڵییدا هەوڵیداوە دایک و باوکی قایلبکات لەســــەر حسابی خۆی، بۆ ئەوەی پەسەندکردن بەدەستبهێنێت لەلایەن دایک و بـاوکییەوە، ئەمڕۆیش کۆمەڵگە بووەتە وێنەیەکی گەورەکراوی دایک و باوکی.

لە ســـەردەمی منداڵییدا گوێی لەو وشـــانە بووە، کە بەهای بۆچوونی کۆمەڵگە بەهێزدەکەن لەســــــەر حیســــــابی بیروڕای تایبەتیی خۆی: "لەبەرچاوی خەڵکدا شـــەرمەزارمانمەکە، خەڵک چیت لەبارەوە دەڵێن، لە بەردەم خەڵکیدا شانازییت پێوە دەکەم".

بە دەست گرێی شـایستەبوونەوە دەناڵێنێت، نە بەهای خۆی دەزانێت و، نە دەزانێـت چۆن ســـــنورێکی ڕوون لەگەڵ ئەوانی تردا دابنێت، سـازشـی زۆر دەکات و، بە کەمیش قایلدەبێت و، هەمیشـە هەوڵدەدات خۆی بۆ ئەوی تر بسەلمێنێت.

ڕەنگە بە دەســـت گرێی ملکەچبوونەوە بناڵێنێت، وەک لە (پرســـیاری گرێی ملکەچبوون)دا ئاماژەی پێکراوە.

پەسـەندکردنی خودکارانە: دەبینێت هەمیشـە لە بارەی ژیانەوە لەگەڵ بیروبۆچوونی هەمواندا هاوڕایە، چونکە لە پێکدادان دەترســـێت، واتە هەر گفتوگۆیەک لەســـەر بنەمای ڕووبەڕووبوونەوە بێت، نائاسـودەیە بۆی.

ڕەنگە بیروبـاوەڕی جیـاوازی هەبێـت، کە نەتوانێـت بیخـاتەڕوو، هەروەهـا بیرۆکەکـانی لەگەڵ دابونەریتـدا نەگونجێـت، بەڵام لەوە دەترسێت ڕەخنەی لێبگیرێت، یان بە دڵی کەسـانی تر نەبێت، هەروها

دەترســـــیــت ئەگەر تێڕوانینی ڕاســـــتەقینەی خۆی دەرببڕێــت لێیدووربکەونەوە.

قورسـی لە وتنی "نا"دا: ناتوانێت ئەم وشـەیە زۆر بەکاربهێنێت، ڕەنگە ئەگەر داواکارییەکەی ئەوی تر ڕەتبکاتەوە، قایلبوونی لەدەستبدات و، بە دڵی نەبێت و، وەک ئەنجامێکی براوە وازیلێبهێنێت.

نایەوێت کەس والێبکات نیگەران بێت و، بە لای ئەوەوە وشـــــەی "نا" مانای ئەوەیە، کە هەســـــتەکانی کەســـــی بەرامبەر بریندارەدەکات و شەرمەزاریدەکات.

خوێندنەوەی پەرتووکی چۆن بە ٢٥٠ ڕێگە دەڵێیت "نا" – د. ســـوزان نیومان بەسود دەبێت لە خستنەڕووی چەندین بارودۆخی ڕاستەقینە، لەو شوێنانەی، کە نازانیت و، پێویستە بڵێیت نەخێر.

– چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

. دایکم داوای لێکردم وانەکان بۆ خوشکە بچوکەکەم ڕوونبکەمەوە و، ڕەتیشـــــیدەکاتەوە لەگەڵ هـاوڕێ کچەکانم بچمەدەرەوە تـا هەموو ڕۆژێک ئەم ئەرکە تەواودەکەم.

. هاوڕێکانم بڕیاریاندا بچنە چێشـتخانەیەک، کە من حەزم لێی نەبوو، منیش قایلبووم بۆ ئەوەی گەشتەکە تێکنەدەم.

. برا بچوکەکەم داوای بڕە پارەیەکی لێکردم، کە پاشـــەکەوتم کردبوو بۆ کڕینی پەرتووک، بۆ ئەوەی گەشە بە خۆم بدەم، منیش ناچاربووم پارەکەی پێبدەم بۆ ئەوەی بێزارینەکەم و هەســـتەکانی بریندارنەکەم، هەرچەندە دەزانم، کە دەستبڵاویشە.

. هـاوســـــەرەکەم داوای لێکردم، کە هەموو ڕۆژێک زیـاتر لە چوار کـاتژمێر چـاودێریی منداڵەکـانمـان بکەم و هۆڵی وەرزش بەجێبهێڵم،

هەرچەندە شەیدای وەرزشم، بەڵام نەمدەویست بێزاریبکەم و قسەی بشکێنم.

. هاوکارەکانم لە شـــوێنی کار داوایانلێکردم ئەو ئەرکانە تەواوبکەم، کە هی ئەوانە، هەر بۆیە بوونی منیان پێخۆشـــە و، منیش نامەوێت بڵێم نەخێر و لەدەستیانبدەم، بەڵام ئەمە زۆر شەکەتم دەکات.

کەسی نەرێنیی میهرەبان پێیوایە، کە لە هەموو گفتوگۆکاندا ناچارە بە گـاڵتەجـاڕی و زەردەخەنەی دروســـتکراوی هەمیشـــەیی، یـان ڕووپامایيەکی ساختە کەشـەکە خۆشبکات، بۆ ئەوەی ئەوی تر ڕقی لە بوونی نەبێت لەگەڵیدا.

بە هۆی هەستکردن بە ناشایستەیی، هەستدەکات وەک بارگرانییەک و بارێکی قورسە بەسەرشانی هەر مرۆڤێکەوە، بۆیە خۆی لە دۆخی ترسـێکی بەردەوامدا دەبینێتەوە، لەوەی کەسـی بەرامبەر حەزی لێی نەبێت، لە جیاتی ئەوەی شێوازێکی پێگەیشتوانەی گەرموگوڕی بەرز بەکـاربهێنێـت، ڕەنگە شـــێوازێکی ڕووپـامـاییـانەی ســـاختە و گـاڵتەبەخۆکردن، یـان بەوی تر بەکـاربهێنێـت بۆ ئەوەی گفتوگۆکە خۆشـــبکات و، ئەمەیش وادەکات هەموو کەســـێک هەســـت بە ســـاختەکارییەکەی بکات، بۆیە حەزناکەن نزیکببنەوە لێی، مەگەر بۆ پڕکردنەوەی پێویستییەکی دیاریکراو.

. لە دۆخی پەیوەندیی ســـێکســـی لەگەڵ خۆشـــەویســـتەکەیدا، لە بەکـارهێنـانی شـــێوازی پیاهەڵدان و دەربڕینی خۆشـــەویســـتی شەرمدەکات، ڕەنگە بتوانێت بڵێت "خۆشمدەوێیت" بەڵام ناتوانێت بڵێت "چەندە تامەزرۆتم"

نەمانی هەســـت: بە هۆی گونجانی زۆری لەگەڵ ئەوی تردا، جیاوازی ناکات لە نێوان ئەوەی حەزی لێیەتی و ئەوەی حەزی لێی نییە، بۆیە

بڕیارەکانی لەرزۆک دەردەچێت و نازانێت چۆن پەیوەندی بە هەستە ڕاستەقینەکانی خۆیەوە بکات، بۆ کەڵەکەبوونی ئەو بارودۆخانەی، کە تێیدا ئەوەی دەیویســـت وەک ئەوەی بێبەها بێت مامەڵەی لەگەڵدا کردووە.

هەســـتدەکات، کە پێویســـتە هەموو ئەوانەی چاوەڕواندەکرێت لێی بەدیبهێنێت، ئەو مێردە نمونەییەیە، کە هەرگیز تووڕەنابێت، تەنانەت ئەگەر هاوبەشەکەی زیادەڕەویشی بەرامبەر بکات، یان کارێک بکات، کە دەبێتە هۆی تووڕەبوونی.

ئەو هاوڕێ گوێگرەیە، کە ناتوانێت ڕوونیبکاتەوە، کە ئەمڕۆ ماندووە و ناتوانێت گوێ لە کێشـــەکە بگرێت و، ئەو برایەیە، کە هەمیشـــە ئامادەیە، تەنانەت بۆ ئەو برایەی، کە پێزانینی نییە بۆی.

داواکاریی قورس: هەستکردنی بەردەوام بەوەی، کە هەر داواکارییەکی ئەو، یان بەدیهێنانی پێویستییەک بۆی، دەبێتە بارگرانی لەسەر ئەوانی تر و، ئەگەر کەسێک خزمەتیبکات، ئەوا بە ڕادەیەک منەتباری دەبێت، کە وایلێدەکات ملکەچی هەموو ئارەزووەکانی بێت لە داهاتوودا.

نمونەی١: بە تۆنێکی لاواز و لەرزۆک داوای یارمەتی لە هاوکارێکی دەکرد لەســـەر کار "ببورە بۆ بێزارکردنت، بەڵام ئایا دەکرێت هەندێک لە کاتی خۆتم پێبدەیت، من تێدەگەم ئەگەر نەیشـــتوانیت ئەم کاتەم پێبدەیت، هی ئەوەیە، کە ســـــەرقاڵیت، منیش نامەوێت بە داواکارییە پڕوپوچەکەم ببمە بارگرانی بەسەرتەوە".

ئەمە نمونەی ئەو ڕێگـــایەیە، کە کەســـــی نەرێنیی میهرەبـــان بەکاریدەهێنێت بۆ داواکردن، ســـەرەتا تێبینیی ئەوە دەکەین، کە خۆی بە بێزارکەر دادەنێت، پاساوی درێژخایەن بەوەی، کە تێدەگات ئەوی

تر ســـەرقاڵە، ئاماژەی ئەوە دەبەخشـــێت، کە ئارەزووەکانی بەهایان نییە.

شـــــێوازێکی پێگەیشــــتوانە بە تۆنێکی متمـانەبەخۆبوونەوە "چەنـد خولەکێکم لە کـاتە بەنرخەکەت دەوێـت، داواکـارییەکەم ئەوەیە ..." ڕوونی و بوێری و مامەڵەکردن لەگەڵ داواکارییەکەت وەک بەهادارێک و، گریمانەکردنی ئەوەی، کە هەموان خودکارانە پەسەندیدەکەن.

تۆیت، کە خەڵک فێردەکەیت چۆن مامەڵەت لەگەڵدا بکەن، ئەگەر وەک پاشـــا مامەڵە لەگەڵ خۆتدا بکەیت لەو شــــتانەی، کە داوایدەکەیت و هەســتبکەیت، کە شــایەنی ئەوەیت لەلایەن هەموانەوە خزمەتبکرێیت، ئەوا لە ژیانێکی ڕاستەقینەی وادا دەژیت، تێیدا تۆ پادشایت.

نمونەی٢: داوای مۆڵەتی نەخۆشــین لە بەڕێوەبەرەکەی دەکات "تکایە بەڕێز بەڕێوەبەر من دۆخێکی لەناکاوم هەیە، ئەمڕۆ هاوســــەرەکەم نەخۆشـە و پێویسـتی بە منە لە نزیکیەوە بم و، خۆیشـت دەزانیت، کە من حەزم لە ئامادەنەبوون نییە، بەڵام ناچارم و تکام وایە لەســــەر ئەوە بمبورن و، بەڵێنتانپێدەدەم لە کاردا قەرەبووی دەکەمەوە".

بۆ زانیاری بە دەگمەن بە هۆی بیانووی نەخۆشــییەوە داوای مۆڵەت دەکات، لە کـاتێکدا هەموو فەرمـانبەرێک مـافی ئەوەی هەیە بە پێی یاســا ١٥ ڕۆژ بە هەر بیانوویەک مۆڵەت وەربگرێت، بەڵام پاســاو و بەهــانەیەکـی زۆر دەهــێـنـێـتەوە، وەک ئەوەی ئەم بەڕێـوەبەرە چارەنووســـــی دیاریبکات و، مـافی ڕەتکردنەوەی هەبێت، هەروەهـا خســـتنەڕووی وردەکاریی ســـەبارەت بە بارودۆخی هاوســـەرەکەی پێویست نییە.

شـێوازی پێگەیشـتوانە "بەڕێزم پێمخۆشـبوو ئاگادارتانبکەمەوە، کە بە هۆی بارودۆخێکی تایبەتەوە ئەمڕۆ ناتوانم ئامادەبم"

نمونەی٣: داوای تەواوکردنی مـامەڵەکەی دەکـات لە فەرمـانبەرێکی میری "ببورە، ئـایا دەکرێـت مـامەڵەکەم تەواوبکەیـت؟ کـارمەنـدەکە وەڵامدەداتەوە: ئەمڕۆ قەرەباڵغین ســــبەی وەرەوە، وەڵامی نەرێنی: باشە، داوای لێبوردن دەکەم بۆ بچڕاندنت لە کارەکەت"

لێرەدا ســــەرنجبدە هاتووە بۆ تەواوکردنی مامەڵەکەی، کە بە پێی ئەو ڕێککەوتنەی پێشـتر ئاگادارکراوەتەوە پێویسـتە ئەمڕۆ تەواوبکرێت، بە مۆڵەتێک کارەکەی جێهێشـتووە، کە مانگانە تەنها دووجار دەدرێت، بە مەبەســـــتی وەرگرتنی ئەم وەڵامە لە فەرمـانبەرەکە و، بە تەواوی وەڵامەکەی پەســـــەندکرد و گەڕایەوە مـاڵەوە، بەبێ ئەوەی پێداگری لەسـەر تەواوکردنی داواکارییەکەی بکات، یان نیگەرانیی خۆی بۆ ئەو کارمەندە ڕوونبکاتەوە، کە بارودۆخەکەی لەبەرچاونەگرتووە.

شـــێوازی پێگەیشـــتوانە: ڕێز لەوە دەگرم، کە قەرەباڵغن، بەڵام کاتم پێدراوە و، ڕێگەمپێنادرێت بەم شـــێوەیە کاتەکەم بەفیڕۆبدەم، داوای بینینی بەڕێوەبەر دەکەم و ناڕۆم تا مـامەڵەکەم تەواونەبێت، وەڵامی فەرمــانبەرەکە: تکـایە تووڕەمەبن، هەوڵی تەواوکردنی دەدەین و، پێویست ناکات بەڕێوبەر لەم بابەتە ئاگاداربکەنەوە.

ســەرنجبدە ئەو شـەڕی لە پێناو ئەوەدا کردووە، کە دەیەوێت، چونکە بە دڵنیـاییەوە دەزانێـت، کە ئێمە لە جیهـانێکـدا دەژین، بەداخەوە، مافەکانی تێیدا زەوتدەکرێن، نە دەسـەنرێن و نە دەدرێن، بۆ گەیشـتن بە مافەکانت، ڕەنگە پێویستت بە بەشداریکردنی شەڕی بچوک هەبێت.

نمونەی٤: ژەمێکی لە چێشــــتخانەیەکەوە داواکردووە و ژەمەکە بەو شێوازە نەهاتووە، کە داوایکردووە، بێدەنگدەبێت و ڕووبەڕووینابێتەوە بۆ ئەوەی فەرمـانبەرەکە شـــەرمەزارنەکـات، ژەمەکە دەخوات وەک ئەوەی هیچ ڕووینەدابێت.

شـــێوازی پێگەیشـــتوانە "داوای دووبارە ئامادەکردنی داواکارییەکە دەکاتەوە و لەســـەر ئەو کاتەی بەفیڕۆیداوە، لێپرســـینەوەیان لەگەڵدا دەکات" چونکە بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە پارەی ئەم خزمەتگوزارییەی داوە و شـــــایەنی ئەوەیە بە تەواوی و بەبێ هیچ کەموکورپییەک وەریبگرێت.

- بەپێوەرکردنی ژیری: چۆن ڕووبەڕووی ئامرازی نەرێنیی میهرەبان دەبیتەوە؟

ئایا پێتوایە ڕەچاوکردنی هەستی خەڵک لەسەر حیسابی خۆت دەبێتە هۆی ئەوەی بەختەوەر بژییت؟

ئایا پێتوایە هەوڵدان بۆ ســـــەلماندنی خۆت بۆ هەر کەســـێک بەهات زیاددەکات؟ تا کەی بە دوای بەهای خۆتدا دەگەڕێیت، لە چاوەکانیان، چەپڵەکانیان، قسەکانیان، نیگاکانیان، پێزانینیانەوە بۆت؟

ئایا نازانیت هاوڕێکەم بەم کارە هەمیشـــە دەبیتە دیلی ئەوەی ئەوان دەیانەوێت؟ بە دڵنیاییەوە لەناکاو دەزانیت، کە خۆتت لەدەســـتداوە و بوویت بە قمقمۆکە(حەربا/خۆرپەرست)ێک، کە ڕەنگ و شێوەی خۆی دەگۆڕێت و نهێنیی گەشتە سەرەکییەکەت لەم ژیانەدا ونکردووە، کە بریتییە لە گەیشتن بە خۆت و ناسینی ناسنامەی ڕاستەقینەی خۆت.

"ئەوانی تر دۆزەخن" - یەکێک لەو وتە بەناوبانگانەی، کە جێپەنجەی لە ژیانمدا بەجێهێشـــتووە، لەلایەن فەیلەســـوف ســـارتەرەوە وتراوە، تیـایـدا ڕوونیـدەکـاتەوە، کە نهێنی لەدەســـــتدانی خودی خۆمـان، گرنگیدانمانە بە وێنەی خۆمان لە بەردەم ئەوی تر، یان قایلکردنیەتی.

چۆن دەڵێیت نەخێر؟

دەزانم کەسێک، کە خاوەن بەهایەکی خودیی بەرز بێت، هەستدەکات ئەگەر ٥ خولەک لە کاتی خۆی بداتە هەر کەسێک، ئەوە ڕێز و شکۆیەکی گەورەیە بۆ ئەوی تر، چونکە بە باشی بەهای کاتەکانی خۆی دەزانێت و، بەشێکی سەرەکیی لە ژیانی هەر کەسێکی خاوەن شایستەیی ئەوەیە، کە هەموو چرکەیەکی ژیانی بە پیرۆز دەزانێت و، گرنگی دانانی خشتەی کاتەکانی خۆی و پاراستنی دەزانێت، چونکە هەموو ئەو شتانەی لە ژیانی کەسانی تردا گرنگن لە ژیانی ئەمدا گرنگ نین.

لە دوایین ساتەکانی پێش هەڵوەشاندنەوەی بڕیاری لەسێدارەدانی شرۆڤەکاری ئەدەب، دۆستۆیفسکی وتی: "کەس مانای ژیان نازانێت، جگە لەوانەی، کە لەدەستیانداوە، یان خەریکە لەدەستیدەدەن، یان دەگەڕێمەوە بۆ ڕابوردوو تا بیر لە هەموو ئەو کاتە بکەمەوە، کە بێهودە بەفیڕۆچوون، بیر لە ساتەکانی ناچالاکی، بێکاری، ناڕوونی و دەرفەتەکان بکەمەوە، کە لەدەستمچوون، چەندە هەڵەم بەرامبەر خۆم کرد، کاتێک بیر لە هەموو ئەوانە دەکەمەوە، هەست بە خوێنبەربوونێکی بەردەوام دەکەمەوە لە دڵمدا، ئێستا و کاتێک ژیانم دەگۆڕم، هەستدەکەم بە شێوەیەکی تر لەدایکدەبم".

لەم ڕوانگەیەوە گرنگیی وشەی "نا" دەزانیت. کاتێک داوای شتێکت لێدەکات، پێویستە بە هەموو بوێرییەکەوە وەڵامبدەیتەوە "پێویستم بە کاتێکە بۆ ئەوەی بیر لە بابەتەکە بکەمەوە" لە بری ئەوەی بە شێوەیەکی خودکارانە پەسەندیبکەیت و، لەم ماوەیەدا دەپرسیت، ئایا بە ڕاستی دەتەوێت ئەم کارە لە پێناو خۆتدا بکەیت، یان تەنها بۆ قایلکردنی ئەوی ترە؟ ئەگەر لە ڕەتکردنەوە دەترسیت بۆ ئەوەی ئەوی تر نیگەران نەبێت لێت و دوربکەوێتەوە، بەدڵنیاییەوە بزانە، کە

ئەو کەسێکی ڕاستەقینە نییە ئەگەر ڕێز لە سنور و ئارەزووەکانت نەگرێت.

بۆچی دەتەوێت پارێزگاری لەکەسانی وەک ئەو لە بازنە تایبەتەکەتدا بکەیت -هەرچەندە نزیکیش بێت- ؟

زۆر پاساو بۆ هۆکاری ڕەتکردنەوەکەت مەهێنەوە و، بیانووی درۆیش دروستمەکە، کەس شایەنی پاساو نییە و، لەبیرتنەچێت، کە پاساوهێنانەوە زمانی لاوازەکانە و، ڕوونکردنەوە لە چەند وشەیەکدا دەبێت: "ببورە، ناتوانم ئەم کارە بکەم".

دەتوانیت ڕووبەڕووبوونەوەی میهرەبانانە بەکاربهێنیت، "نامەوێت نیگەران بیت لێم، چونکە هەستەکانت بۆ من بەنرخن، بەلام ناتوانم ئەم خزمەتگوزارییەت پێشکەشبکەم".

لەبیرتنەچێت، هەر کاتێک بۆ ئەوەی ئەوی تر دەیەوێت، دەڵێیت "بەڵێ" و، لە هەمان کاتدا بۆ ئەوەی خۆت دەتەوێت، دەڵێیت "نا" پێویستە پێویستییەکانی خۆت لەپێشتربن لە پێویستییەکانی هەر کەسێکی تر.

- پشتوێنی مافەکان:

خاوەنی ئەم چەمکە د. عەزیز گازیپورایە، لە پەرتووکەکەیدا دەستی خستۆتەسەر ڕەهەندەکانی کەسێتیی نەرێنیی میهرەبان " Not Nice- Dr.Aziz Gazipura" مەبەست لێی ئەوەیە، کە پێویستە بەردەوام ئەم پشتێنە ببەستیت و، هەمیشە بزانیت، کە ئەمە مافی ڕەوای خۆتە، کە:

. دەست بکە بە گفتوگۆ لەگەڵ هەر کەسێک، کە دەتەوێت قسەی لەگەڵدا بکەیت. واتە: "باوەڕ بەو دەنگی گرێی شایستەبوونە مەکە، کە هەمیشە بیرتدەخاتەوە، کە تۆ دەبیتە بارگرانی بۆی و، ئەو دەنگی

بەهـایەت لەبیربێت، کە ڕێز و شـــکۆمەنـدییەکی گەورەیە بۆ هەر کەسێک، کە چەند خولەکێک لە نزیکتەوە بەسەرببات".

. بابەتەکە بگۆڕە، یان کۆتایی بە گفتوگۆکە بهێنە بەبێ شـــەرم، یان هەسـتکردن بە تاوان لە ئەنجامدانی ئەو کارە. "ئەو بابەتانە هەڵبژێرە، کە حەزت لێیە و هەســـت بە شـــەرمەکە لەوەی کۆتـایی بە هەر گفتوگۆیەک بهێنیـت، کە دەبینیـت تەنهـا کـات بەفیڕۆدانە، یـان بێ بەرهەمە".

. بەبێ هیچ پاساوێک بڵێم نەخێر.

. بە بەهـایەکی بەرزەوە مامەڵە لەگەڵ داواکارییەکانمدا دەکەم و، بە بەرزترین دەنگ داوایدەکەم.

. ئەگەر بەرامبەر داواکـارییەکەم ڕەتبکـاتەوە، گفتوگۆیـدەکەم و لە هۆکارەکەی تێدەگەم. "سـەرباری ئەمە، پێویستە پێداگریبکەیت لەسەر ئەوەی دەتەوێت بەدەستیبهێنیت".

. لەگەڵ بۆچوونی بەرامبەردا جیاواز دەبم، تەنانەت ئەگەر لە بابەتێکدا لە منیش زیاتر بزانێت.

. دەکەومە هەڵەوە و، کەســـێکی نمونەیی نـابم "لە بەرامبەر هەر هەڵەیەکدا بە توندی سەرکۆنەی خۆت مەکە، چونکە تۆ تەنها مرۆڤیت، منداڵ پێش ئەوەی، کە فێری ڕۆیشـــتن ببێت هەزار جار دەکەوێت، هەنـدێـک جـار لەوانەیە ئەوە ڕووبـدات، کە ببیتە دڵڕەقترین ئەشـــکەنجەدەری خۆت و، ئەمە جگە لە دەنگی دایک و باوکت هیچی تر نییە، کاتێک لەسەر هەموو هەڵەیەک سزایاندەدایت".

. لە کاتی پرۆســـەی ســـەرجێییکردندا دەوەســـتم، بۆ ئەوەی بچمەناو گفتوگۆیەک لەگەڵ هاوبەشـی ژیانمدا. "لە پرۆسـەی سـەرجێییکردندا

نەرێنی مەبە و، تەنها لایەنی بەرامبەر قایلبکەیت، پێویستە ئەو ڕەفتارانە ڕەتبکەیتەوە، کە حەزت لێی نییە و، بە ڕوونی داوای ئەوەی بکەیت، کە دەتەوێت".

. کاتێک هەست بە توڕەیی دەکەم بەرامبەر ئەو کەسانەی، کە خۆشمدەوێن، بە شێوەیەکی گونجاو دەریدەبڕم. "چەپاندنی بەردەوامی هەستەکان و شاردنەوەی توڕەیی تایبەتمەندییەکی بنەڕەتیی تایبەت بە نەرێنیی میهرەبانە".

. کۆتایی بە پەیوەندییەک دەهێنم، کە بزانم کات بەفیڕۆدەرە. "ڕەنگە هەست بە شەرم و تەریقبوونەوە بکات لە کۆتاییهێنان بە پەیوەندییەک، یان بەزەیی بە هاوبەشەکەیدا بێتەوە، یان جۆرەها درۆ هەڵبەستێت بۆ هەڵهاتن".

هەر کاتێک تۆ خۆت بوویت، دەتوانیت ڕزگارتبێت، ئەگەر ڕەتیشبکرێیتەوە، بە شێوەیەکی زیاتر ڕەتدەکرێیتەوە، چونکە تۆ جیاوازیت، لە دنیایەکدا، کە زۆرینە لەبەرگیراوەی یەکن، تۆ مەترسی لەسەر مێشکیان دروستدەکەیت و دەیانترسێنیت، چونکە لەوانەیە ئەوەیان بیربخەیتەوە ڕەنگە ڕۆژێک بتوانن شەڕبکەن بۆ ئەوەی خۆیان بن، بەڵام ڕێگایەکی ئاسانیان هەڵبژارد بۆ ئەوەی تەنها لەبەرگیراوەیەک بن، بۆیە شەڕ لەگەڵ هەموو جیاوازێکدا دەکەن.

وەک پێویستییەک مامەڵە لەگەڵ پێداویستییەکانتدا دەکەیت، نەک ڕەفتارێکی خۆپەرستانە.

دەزانم، کە تۆ درۆزنیت و، درۆ لەگەڵ خۆتدا دەکەیت، هەروەها درۆدەکەیت لە گەیاندنی وێنەیەکی ڕاستەقینەی ئەوەی، کە لە ڕاستیدا تۆ کێیت، ئەمەیش بە هۆی ترسە قێزەونەکەتەوەیە لە قایلنەکردنی ئەوان.

ئەمڕۆ نازانیت چۆن خۆت قایلبکەیت، بەڵکو ڕەنگە لەبیریشتبچێت، کە تۆ کێیت و پێویستی و ئارەزووە ڕاستەقینەکانت چین.

پێداچوونەوە بە ڕابوردووتدا بکە و، سەیری شێوازی پەروەردەکردنی دایک و باوکت بکە، لە تێڕوانینێکی بێلایەنانەوە، دور لە هەست و پاساوهێنانەوە لە خۆت بپرسە:

. "ئایا دایکت بە شێوەیەکی ترسناک هاواریدەکرد، ئەگەر داواکارییەکیت ڕەتبکردایەتەوە؟"

. "ئایا باوکت ئەو دڵنیاییەی پێداویت، کە گوزارشت لە هەڵەیەک بکەیت، کە کردووتە و، ئەگەر ڕاستگۆ بیت سزاتنادات لەسەری؟ یان تەنها لەبەرئەوەی گوزارشت لە خۆت دەکەیت زلەی لێدەدایت؟"

. "ئایا دایکت لە پرس و تەوەرەکانی ژیاندا بۆچوونی خۆی بەسەردا دەسەپاندیت و، دەرفەتی بەشداریپێکردنی بیروبۆچوونتی نەدابێت و، ڕەنگە لەسەر ئەوە سزایدابێتی؟

. ئایا گوزارشت لە خەمەکانت و ئەوەی نیگەرانیت لێی ناکەیت، لە ترسی ئەوەی بارگرانی زیاتر بکەیت لەسەر دایک و باوکت،لە کاتێکدا گرفت و کێشەی کەسیی خۆیان کەم نییە؟

لەبیرتنەچێت ئەوی تری ڕاستەقینە لە ژیانتدا وەک دایک و باوکت نییە، پەسەندتنەکات، کاتێک نەبێت، کە دەبێتە وێنەیەکی لەبەرگیراوەی خواستەکانی ئەو، بەڵکو بەهات دەزانێت، ڕێز لە سنورەکانت دەگرێت، هەست و بیرۆکەکانت پەسەنددەکات.

لە گوزارشتنەکردن لە تێڕوانینی تایبەتیی خۆت، ڕەنگە ستەم لە ژینگەی کارەکەت بکەیت، چونکە ڕەنگە شتێکی بەنرخت زیادبکردایە، یان پەڵپێت لە کارێکی نادروستت بگرتایە، بەڵام هەموانت لەمە

بێبەشـــــکردووە، لە پەیوەنـدییەکەتـدا لە ڕێگەی ئەو گفتوگۆ نائاسـودەییەی، کە پەیوەندییەکی پێگەیشـتوانە دروسـتدەکات، ڕەنگە هاوبەشـەکەت بێبەشبکەیت لە دروستکردنی پەیوەندییەکی ڕاستەقینە لەگەڵتدا "گفتوگۆ دەربارەی ئەوەی حەزت لێیەتی، ئەوەی حەزت لێی نییە و، دەتەوێت بیگۆڕیت".

داوای لێبوردن مەکە تـا هەڵەیەک نەکەیـت، بەڵام ئەگەر بە هەڵە تێگەیشـــتن لێت، تەنها دوای ئەوەی داوات لێدەکرێت، ڕوونیبکەرەوە مەبەستت چی بووە.

داوای لێبوردن بە ڕاسـتگۆیانە و هەڵوێسـتێکی ڕاسـتەقینە یەک جار دەبێت، کە ئاماژەیە بۆ دەستپێوەگرتنت بەم کەسەوە.

شـێوازی پێگەیشـتوانە: "بە گەرمی و ڕاسـتگۆییەوە داوای لێبوردن دەکەم بۆ بەکارهێنانی ئەو وشــەیە و، دەمەوێت بزانیت، کە تۆ زۆر بەنرخی بەلای منەوە و، هەرگیز مەبەستم ئەوە نەبووە ئازارتبدەم".

. شـــێوازی نەرێنیی میهرەبان: "داوای لێبوردن دەکەم، ببورە، تکایە بمبورە، دووبارەیناکەمەوە، تکایە ببورە" پاشـان دڵنیابوونەوە "ئایا بە ڕاستی لێمخۆشبوویت؟ ئایا تۆ ئێستایش نیگەرانیت لە قسەکانم؟"

- لە ڕووی پزیشکییەوە:

هەموو وردەکـارییەکـانی شـــێوازی نەرێنیی میهرەبـان بە ڕوونی دەمانباتەســەر چەپاندنی هەسـتیی کەڵەکەبوو، کە دەبێتە هۆکارێکی گرنگ بۆ دروســـتکردنی تەنگژە دەرونییەکانی وەک: ترس، دوودڵی، دڵەڕاوکێی گشـتی، یان خەمۆکی، وەکو زانراویشــە ئەو نەخۆشـییە جەستەییانەی پەیوەستن بە چەپاندنەوە لە ژماردن نایەن.

هەندێک لە دەروونناسـەکان نەریتیی میهرەبان بە نیشـانە، یان نەخۆشـین دادەنێن لە ژێر ناوەکانی وەک نەخۆشـیی قایلکردن، یان نیشانە و گرفتە پەیوەستەکان بە کەسی میهرەبان "The Disease to Please, Nice Guy Syndrome" بەلام لە دەسـتوری دەروونناسیدا DSM تا ئەمڕۆیش وەک نەخۆشی پۆلێننەکراوە.

- لە ڕووی کەسییەوە:

من هەرگیز بەهای خۆمم نەدەزانی و هەمیشـە سـازشـمدەکرد و، بە کەم قایلدەبووم، تەنانەت مانای دەستەواژەی "سنوری کەسیی"شم نەدەزانی، هەر بۆیە زۆر بە ئاسـانی بە سـنوربەزاندن قایلدەبووم و هەڵوێستم وەرنەدەگرت.

وێنەکەم لە بەردەم کۆمەڵگەدا بێبەشیکردم لە بەهام لە بەردەم خۆمدا، بۆ بەدەسـتهێنانی ڕەزامەندیی هەموان ژیام و، نەمتوانی بەرگەی بـیـرۆکەی بـێـزارکـردنـی کەس بـگـرم، تەنـانەت ئەوانەی زیادەڕەویدەکەنەسەرم، بیانوویان بۆ دەهێنمەوە.

هەرگیز نەمدەویست لەسەر هیچ شتێک لەگەڵ کەسدا پێکدادان بکەم، بۆیە بە هەموو شـێوەیەک خۆم لە ڕووبەڕووبوونەوە بەدوردەگرت و، لەبەر ئەم هۆکارەیش دەبینیت، کە من بەو شێوەیە دەبم، کە ئەوی تر دەیەوێـت و، نـازانم چۆن ئەوە ڕوونبکەمەوە، کە دەمەوێـت، هەروەها لە خسـتنەڕووی بۆچوونە کەسـییەکانم دەترسـم، کە ڕەنگە لەگەڵ ژیریی ئەوانـدا نەگونجێـت، بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی ڕەخنە نەبمەوە، متمانەم بە بۆچوونەکانم نییە و، هەسـتدەکەم هەموان لە من زیاتر دەزانن.

بە دەگمەن وشـــەی "نا" دەڵێم، ئەگەر بیشـــیڵێم، ناچارم زۆر بیانوو و پاساوی ئەندێشـەیی دروسـتبکەم، بەڵێ، بۆ ئەوەی کەس بێزارنەکەم، درۆمدەکرد و، ئەمەیش بووە هۆی لەناوبردنی شایستەییم.

چرچ و لۆچی زەردەخەنەی سـاختە، هێشـتا شـوێنەواری هەڵکەنراو لەسـەر ڕووخسـارم جێدەهێڵێت، ویسـتم دەربارەم بگوترێت گەنجێکی میهرەبانە و خۆشــماندەوێت، پارێزگاری لە زەردەخەنە ســاختەکەم دەکەم، بۆ ئەوەی لە پێکـدادان دوربکەومەوە، بەڵام زەردەخەنەیەک هاوڕێ لەگەڵ دڵێکی پارچەپارچەکراو بە هۆی چەپاندن و ئازارەوە.

هەرگیز هەســـــتمنەکردووە، کە داواکارییەکانم بەهـایەکیـان هەبێت، داوای هیچ شــتێک ناکەم، تەنها لە چەند بارودۆخێکدا نەبێت، ئەویش دوای پاســـاوهێنانەوەیەکی دوورودرێژ و بە تۆنێکی لاواز و لەرزۆک، وەک ئەوەی بارگرانی بم بەسەر خەڵکەوە.

ڕزگاربوون لە شــێوازی نەرێنیی میهرەبان گەشــتێکی مەترســیداری ماندووکەرە، کاتێک نائاگایانە نەرێنی دەبیت، ئەوە شـــتێکی بەئازارە، بەڵام ئەگەر نەرێنی بیت و ئاگاداری نەرێنیبوونت بیت، ئەوە کارێکی ســـامناکە و، ئاگاداربە دوای ئەوەی وشــــیاریت پەیداکرد بەوەی کەســـێکی نەرێنیی میهرەبـانیت، مەکەوە لۆمەکردنی خۆت، چونکە زۆرێک لە دۆخەکان دێنەوە ڕێت و هەڵەکان دووبـارەدەبنەوە، ئەمە ئاســـاییە، چونکە بەرنامەی پەیبردنی خودکارانە و پەرچەکردارەکان بە درێژایی چەندین سـاڵ دروسـتبوون و پێویسـتی بە کات، هەوڵ و شــیکاری هەیە بۆ پێچەوانەکردنەوەیان و، تێکشــکاندنی گرێیەکان و داخستنی کەلێنی نێوان وشیاری و پەیبردنت بە ڕاستی.

. وشیاری: بەئاگام لەوەی، کە نەرێنی و میهرەبانم.

. پەیبردن: سەرەڕای وشیاریم هێشتا بەم شێوەیە مامەڵەدەکەم.

داخستنی کەلێنی نێوان وشیاری و پەیبردن پێویستی بە هەڵوێستی ڕاستەقینەی زۆر و کات هەیە، بۆیە ئارامبگرە. پێویستە ئەم کەلێنە دابخرێت بۆ ئەوەی هاوسەنگی بەدیبێت بەبێ چەپاندن و زۆرەملێ، یان دڵەڕاوکێ.

دۆخی سیازدەیەم:

کەسی نەرێنیی میهرەبان "لە ڕووی سۆزدارییەوە":

- سەرسامبوون بە ئەوی تر:

- قسەکردن دەربارەی پەیوەندیی پێشووت:

- گرێی پاڵەوان (خۆبەپاڵەوانکردن):

- قایلکردنی ئەوی تر سەرنجڕاکێش نییە:

- گرێی وازهێنان:

- چیرۆک

من سـعودم، تەمەنم 26 سـاڵە، لە پەیوەندییەکی سـۆزداریدام لەگەڵ کچێکی زۆر جوان بە ناوی ئەحلام، ئەو پێشـتر لە پەیوەندیدا بوو لەگەڵ عادل، کە بۆ ماوەی 6 سـاڵی لەسـەریەک بە شـێوەیەکی ڕسـواکەر مامەڵەی لەگەڵدا دەکرد، کاتێک منی ناسـی، بوومە فریادڕەسـی و ڕزگارمکردن لە عادل، بۆیە جیابووەوە لێی و پەیوەندیی لەگەڵ مندا بەست. بەڵام هەمیشە کردەوەکانی هاوڕێکەی پێشـووی باسـدەکات و دڵتەنگ دەبێت. هەر کاتێک هەڵەیەکی سـادە دەکەم، بەراوردمدەکات لەگەڵیدا و دەڵێت: "نامەوێت وەکو عادل زیادەڕەویکار بیت، بەڵکو میهرەبان بە لەگەڵم" ڕەخنە لە باڵا کورتی و شـێوەی لووتم دەگرێت و لەوەی خاوەن لەشـێکی وەرزشـی نیم، بەڵام من لە ترسـی هەسـتەکانی بێدەنگی هەڵدەبژێرم، دەیەوێت بە شـێوەیەکی هەمیشـەیی بەردەسـتبم بۆی و، ئەگەر درەنگ وەڵامی تەلەفونەکەی بدەمەوە، ڕەنگە زۆر تووڕەببێت، تۆمەتبارم دەکات بە کەمتەرخەمی بەرامبەری و، بەوەی ڕاسـتگۆ نیم لە خۆشـویسـتنیدا، لەسـەر شـتە پڕوپوچەکان دڵتەنگ دەبێت و وادەکات بەردەوام پاساوبهێنمەوە بۆ هەموو کارەکانم، دیاریی زۆری پێشـکەشـدەکەم، تەنها بۆ ئەوەی ڕازیببێت لێم، هەرچەنـدە هەوڵـدەدەم بە ڕێگا و شـێوازی جۆراوجۆر قایلیبکەم و، تەنانەت ئارەزووەکانی بخەمە پێش ئارەزووەکانی خۆیشـمەوە. هەسـتناکەم سـەرنجڕاکێشـرابێت بۆم، بەردەوام ستایشیدەکەم، خۆشەویستیمی بۆ دەردەبڕم و، گوزارشت لە سـەرسـامیم بە شـێوە و کەسـێتیی دەکەم، هەوڵدەدەم هەموو ئەو شتانە بکەم، کە پێچەوانەی ڕەفتاری هاوبەشەکەی پێشوویەتی. بەڵام هیچ ئەنجامێک نابینم، کاتێک پێکەوە دەچینەدەرەوە، هەمیشـە ئەو شـوێنانە هەڵدەبژێرم، کە ئەو دەیەوێت، بەردەوام ترسـی ئەوە

دامدەگریت، کە ڕۆژێک وازملێبهێنێت، بەڵام هەمیشــە دڵنیامدەکاتەوە، کە ئەگەر هەوڵێکبدەم بۆ دڵخۆشــکردنی، ئەوا لە لام دەمێنێتەوە، هەر بۆیە بەردەوام هەوڵــدەدەم خۆمی بۆ بســـەلمێنم. من ئــارەزووە ســێکســییەکانم بۆ ئاشــکرانەدەکرد و خۆمم لەم جۆرە پیاهەڵدان و بەباڵاگوتنە بەدوردەگرت بۆ ئەوەی بیر لەوە نەکاتەوە، کە من تەنها لەبەر ڕووخســـار و شــێوەی دەرەوەی ئەوم دەوێت، یان وایلێبکەم هەست بە سوکایەتی بکات.

جارێکیان داوامڵێکرد ماچیبکەم بەڵام ڕەتیکردەوە، چونکە کاتەکەی گونجــاو نەبوو، بۆیە زۆر داوای لێبوردنم لێکرد و بەڵێنمپێــدا، کە دووبارەینەکەمەوە.

بە قووڵی هەســـت بەوە دەکەم، کە ئەســـتەمە کچێک بەم جوانییە بەدەسـتبهێنم و، قایلبێت پێم، یان تەنانەت بیر لەوەیش بکاتەوە، کە لە پەیوەندییەکی سۆزداریدا بێت لەگەڵمدا، بەرگەی خۆسەپاندن، بێڕێزی و گاڵتەپێکردنەکەی دەگرم، بەڵام ئەو پێینازانێت. هەوڵمدا قایلیبکەم بەوەی، کە هەرگیز کەسـێک نادۆزێتەوە ئەوەندەی من شــەیدای بێت، هەموو کات تەلەفۆنی بۆ دەکەم، بۆ ئەوەی هەستبکات، کە نزیکم لێی، بە درێژایی ڕۆژ نــامەی خۆشـــەویســـتیی بۆ دەنێرم و، ڕێژەی خۆشەویستی، هەتەری (جدێتی)ی و ڕاستگۆیمی بیردەخەمەوە.

بە شێوەیەکی هەمیشەیی لە گفتوگۆکاندا لەگەڵیدا هاوڕا دەبم، تەنانەت ئەگەر بیروڕای جیــاوازیشـــم هەبێت، چونکە نــامەوێت گفتوگۆکە بارگاوی ببێت و بسڵەمێتەوە لێم.

دوای شەش مانگ لە پەیوەندییەکەمان، لە ناکاو داوایکرد، کە با تەنها هــاوڕێ بین، منیش تێبینیی ژمــارەی عــادلم کرد لە مۆبــایلەکەیــدا دووبارەدەبووەوە.

- دیاردەی سەرسامبوون:

لەم دۆخەوە تێبینیی ئەوە دەکرێت، کە سعود بە ئەحلام سەرسامبووە، مەبەســـــت لە ســـــەرســــامبوون ئەوەیە، کە بە شـــێوەیەکی زیادەڕەویتێداکراو کچەکە بە جیاواز و ناوازە دەبینێت، ئەمەیش بە هۆی پێویستی و کەموکوڕییە کەسییەکانیەوەیەتی و، کچەکە خاوەنی کۆمەڵە تایبەتمەندییەکە، کە ئەو نییەتی، یان پێویســــتی پێیەتی لە ژیانیدا، بە هۆی پێنەزانینی بۆ بەهای خۆی.

کاتێک بە کەسـێک سـەرسـامدەبیت بە میهرەبانی و نەرێنی مامەڵەی لەگەڵدا دەکەیت، ئەویش هەســـتدەکات، کە تۆ هەمیشـــە بەو جۆرە دەبیت، کە ئەو دەیەوێت، تەنها بۆ ئەوەی قایلیبکەیت، ڕەنگە ســـنورە کەسییەکانت لەدەستبدەیت، چونکە بە شێوەیەکی نائاگایانە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەیت، وەک ئەوەی کەســـێکی بەناوبانگ بە بەردەمتدا تێپەڕیبێت، پاشـان لە خۆشـیی بینینیدا هاواربکەیت و، بە شـێوەیەکی زۆر میهرەبانانە قســـەی لەگەڵدا بکەیت، هەروەها ئاواتەخوازیت واژۆیەکت بۆ بکات و، چاوەکانت دەدرەوشـــێتەوە کاتێک ســـەیری شکۆمەندییەکەی دەکەیت.

پرسـیارەکە ئەوەیە: "ئایا پێتوایە کەسـی بەناوبانگ بیر لەوە بکاتەوە، کە ببێت هاوڕێت، لە کاتێکدا ئەم بازنەیەت بە دەوریدا کێشـاوە، کە بە دڵنیاییەوە وایلێدەکات هەسـتبکات، کە نەگونجان لە نێوانتاندا هەیە و، ئەو لەســەر دوانگەیە؟" دەکرێت ئەم کەســە ناودارە هاوڕێی کەسـێک بێت، کە بە ڕێکەوت چاوپێکەوتبێت و، ســـەرســـامی خۆیی بۆ دەربڕیبێت و، ئەویش بە شێوەیەکی سـادە و پێگەیشـتوانە پێشـوازیی

لێکردبێت، بەبێ ئەوەی هیچ نیشـانەیەکی سـەرسـامبوونی پێوە دیار بێت.

وتەیەک هەیە، کە سـەردانـیـکەرانـی نـۆرینـگەکەم لە دۆخـی سـەرسـامبوونیاندا دووبارەیدەکەنەوە: "هەمیشـە کاتێک بە تایبەت لەگەڵ ئەم کەسەدا دادەنیشم، ناتوانم بە شێوەیەکی ئاسایی قسەبکەم و بیر لەوە بکەمەوە، کە چی دەڵێم، هەسـتدەکەم ڕەنگە ئەو منی بە دڵ نەبێت، منیش زۆر میهرەبان و شەرمەزار دەبم".

ڕەنگە ئەم ڕستەیە هاوشێوە بێت لەگەڵ ئەو کەسانەی، کە کەسێتیی خۆدورگریان هەیە، بەڵام کەسـی خۆدورگر بە گشـتی لە بڕیاری کەسـانی تر دەترسـێت و، هەسـت بە بارگرانی دەکات و، ناتوانێت لە هیچ کۆبوونەوەکی کۆمەڵایەتیدا کارلێکبکات، ئەمەیش بەسـەر ئەو کەسـەدا جێبەجێنابێت، کە بە یەکێکیان سـەرسـام دەبێت. ئەگەر بە مرۆڤێک سـەرسـامبوویت، هەرگیز ناتوانیت هەسـت بە کەموکوڕی و نەنگییەکـانی بکەیـت، هەمیشـە لە ڕوانگەی تۆوە تەواو و بێ کەموکوڕییە و، دەیخەیتەژێر چاوەڕوانیلێکردنێکی زۆرەوە، ئەمەیش ماندوویدەکات، چونکە لە کۆتاییدا، ئەو کەسـێکی ئاسـاییە و پڕە لە گرێ و کەموکوڕی و، نـاتوانـێـت ئەم بۆچوونە، کە هەڵگری چاوەڕوانیلێکردنێکی بەرزە بەدەسـتبهێنێت و، ئەمەیش سـەڵەمێنەر دەبێت بۆی و، ڕەنگە لەلایەن تۆوە بخرێتە چوارچێوەی پیرۆزکردنەوە و، دەترسـێت لە بەردەمتدا هەڵەیەک بکات و چاوەڕوانییەکانت لەگۆڕبنێت.

هەر کاتێک سـەردانیکارێک پێمدەڵێت: "دکتۆر شـیکارییەکانت پەرجووئاسـان، من ڕاسـتەوخۆ وەڵامدەدەمەوە: "سـوپاسـتاندەکەم، بەڵام من تەنها تێڕوانینی خۆم دەخەمەڕوو، کە ڕەنگە ڕاسـت بێت، یان هەڵە و، من بە دوای پیرۆزکردندا ناگەڕێم، ڕەنگە ڕۆژێک بێت

ببینیت، کە ئەوەی من دەیخەمەڕوو وێنای هیچ بەهایەکت بۆ ناکات و، سەردانی پزیشکێکی تر دەکەیت" هەمیشە هەوڵدەدەم ئەو پەیامە بگەیەنم، کە منیش مرۆڤێکی ئاساییم بۆ ئەوەی لە چوارچێوەی پیرۆزکردندا گیرنەخۆم، کە دەمخاتەژێر فشارەوە بۆ ئەوەی چاوەڕوانییەکانی ئەو کەسە بەدیبهێنم، کە سەرسامە پێم.

لەوانەیە سەرسامبیت بە هەر کەسێک، کە خاوەنی یەکێک لە سەرچاوە دەرەکییەکانی شایستەبوون بێت: "پارە، جوانیی ڕواڵەت و شێوەی دەرەوە، دەسەڵات و پلەوپایە، ناوبانگ، زانست و بڕوانامە، ڕۆشنبیری، باوەڕی ئاینی، بنەچە" و هی تریش لە (پرسیاری شایستەبوونی ساختە).

ئەوەی لێرەدا تێبینیدەکرێت ئەوەیە، کە هەر کەسێک خۆی بخاتە تۆڕی سەرسامبوونەوە، لە بوارێکی دیاریکراودا بە دەست کەمییەوە دەناڵێنێت، چونکە مرۆڤی ڕاستەقینە هەمیشە خۆی بە گەورە لە بەردەم خۆیدا و یەکسان بە هەموان دەبینێت و، بە هۆی زانینی نەنگی و کەموکورتییەکانی مرۆڤەوە هیچ کەسێک شایستەی ئەوە نییە سەرسامبیت پێی، ئەمە ئەوە ڕەتناکاتەوە، کە زۆر مرۆڤ هەن بە هۆی بوونی تایبەتمەندییەکەوە شایستەی پێسەرسامبوون و پیاهەڵدانن بەبێ زیادەڕەویتێداکردن.

لە نمونەکانی سەرسامی، کە باسمکردن، تێبینی ئەوە دەکەیت، کە وشەی وای لەگەڵدایە، کە ئاماژەیە بۆ زیادەڕەویکردن لە هەستەکاندا.

ڕستەی"جوانییەکەی پەسنناکرێت" لە چیرۆکی سعوددا و، سەردانیکارەکەم کاتێک وتی"شیکارییەکانت پەرجووئاسان" ئەگەر سعود ڕاستبێن بوایە، دەیگوت: "بە جوانی دەزانم" و،

ســـەردانیکارەکەیش، دەیگوت 'شــیکارییەکانتم بە دڵە و زیرەکانەیە' بەڵام زیادەڕەویکردن کلیلی سەرسامبوونە.

پەیوەندییەک لەســـەر بنەمای ســـەرســـامبوون ڕۆنرابێت، بەردەوام نابێت، چونکە لە ناوەڕۆکیدا هاوشـــاننەبوون هەیە و، هاوشـــانبوون پێوەرێکی بنەڕەتییە بۆ سەرنجڕاکێشان.

ڕەنگە ئەو کەسەی، کە گرێی خۆبەکەمزانینی هەیە، چواردەوری خۆی بەو کەســـانە بگرێت، کە ســـەرســـامن پێی و، خۆی بەرزبکاتەوە لەبەردەمیاندا بۆ ئەوەی بەهای ساختەیان لێوە بەدەستبهێنێت.

ڕوونکردنەوەیەکی گرنگ: ئەو کەســـەی گەیشــتووەتە ســـەربەخۆیی خودی، کەموکوڕی و نەنگیشـــی هەیە، بەڵام بە هۆیانەوە هەســـت بە شەرمەزاری ناکات 'هەستناکات، کە بە هۆی ئەوانەوە وەکو پێویست نییە، یـــان خۆی بەراوردبکـــات بە کەســـــانی تر بە تێڕوانینێکی خۆبەکەمزانانە' و، لە دۆخی پەسەندکردنی تەواوەتی ئەم کەموکوڕیانە و، ئاشــتبوونەوەدایە لەگەڵیاندا و بە پەرۆشـــەوە کار لەســـەر ئەوە دەکات، کە دەتوانرێت چی ڕاستبکرێتەوە.

کاتێک سەرسامدەبێت پێیان، لە بەرامبەریاندا خۆت لەدەستدەدەیت و، وێنەیەک دەکێشـــیت، کە لەگەڵ ئەوەی ئەوان دەیانەوێت و حەزیان لێیەتی هاوتایە، بۆ ئەوەی قایلبن پێت و، تۆ بە شایستەی نزیکبوونەوە لە خۆیان ببینن، ئەمەیش بەهایەکی ساختەت پێدەبەخشێت.

- قسەکردن دەربارەی پەیوەندییەکانی پێشووت:

ئەگەر کەســـێک باســـی پەیوەندییەکانی پێشـــووی کرد، بە وردی گوێبگرە، چونکە لەوانەیە زۆرێک لەو نیشـــانانەت پێبدات، کە ئاماژەن بۆ گرێ دەروونییەکانی و نەنگییەکانی و ئەوەی، کە بە ڕاســـتی کێیە، بگەڕێوە بۆ (پرسیاری هەڵبژاردنی هاوبەشی گونجاو) پێویستە باوەڕ

به هەموو شـــتە نەرێنییەکان بکەیت، کە کەســـەکە دەربارەی خۆی دەیڵێـت و، بـاوەڕ بە ئەرێنییەکـان نەکەیـت، تـا ئەو کـاتەی بە هەڵوێستەکانی دەیسەلمێنێت.

بە شێوەیەکی گشتی، هەرگیز ئامۆژگاری ئەوە ناکەم، کە لە بەرامبەر هاوبەشـــەکەتدا باســـی پەیوەندییەکانی پێشـــووت بکەیت، چونکە هەرچەندە باس لە تێگەیشتنی خۆیشی بکات، لەوانەیە پۆلێنتبکات، یان بە هەڵە لێتتێبگات، هەموو ڕۆژێک گوێم لەم وتەیە دەبێت، کە دەڵێت: "بڕیار لەســەر خەڵک نادەم" بەڵام بە دڵنیاییەوە دەزانم، کە پێویسـتی بە ئـاســـتێکی بەرزی وشـــیـاری هەیە و، بەداخەوە، ئەمەیش لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا بەردەست نییە.

ئەگەر لەلایەن هاوبەشـــەکەتەوە پرســـیارت دەربارەی ڕابوردووت لێکرا، بەوەنـدە وەڵامبـدەرەوە: "ڕابوردوو ڕابوردووە و، نـامەوێت قووڵببمەوە تێیـدا و، هیوادارم ڕێز لەوە بگریـت" بەڵام ئەگەر هـاوبەشـــەکەت بـاســـی ڕابوردووی خۆیی کرد، ئەوا دەرفەتەکە بقۆزەرەوە بۆ ئـاشـــکراکردنی گرێیەکـانی لە ڕێگەی ئەو ڕەفتـارە نەرێنییانەی، کە بە شێوەیەکی کەسیی ئەنجامیداوە.

هیچ کەسێک مافی ئەوەی نییە ناچارتبکات باسی ڕابوردووت بکەیت، مەگەر ئەم ڕابوردووە کاریگەرییەکی بەرچاوی هەبێت لەســەر ژیانی ئەمڕۆ و پەیوەندیی ئێستا.

بۆ نموونە لە ڕابوردوودا تووشـــی نەخۆشـــیی دابەشـــبوونی کەســـێتی(شـــیزۆفرینیا) بوویت و، بە دەرمان چارەســـەرکراویت و چاکبوویتەتەوە، پێویســـتە هاوبەشـــەکەت ئەم بابەتە بزانێت، چونکە ڕەنگە نەخۆشـییەکە ناوەناوە سـەرهەڵبداتەوە و، پێویسـتە لەسـەری پشتگیریتبکات.

بۆیە پێویستە دۆخەکە هەڵبسەنگێنین و، بزانین ئایا ئەم ڕابوردووە کاریگەری لەسەر ژیانی ئەمڕۆ دەبێت، یان نا.

نمونەی ژیانی ڕاستەقینەی هەندێک لە نەرێنییەکان لە قسەکردن دەربارەی ڕابوردووت.

. 'دەربارەی ڕابوردوو قسەم بۆ هاوبەشەکەم کرد، کە چۆن هەندێک ڕەفتاری سێکسی و هەستبزوێنم لەگەڵدا کردووە، بەڵام نەک کردەیەکی سێکسیی تەواو.

باسی ئەوەیشم بۆ کرد، کە بەڵێنی هاوسەرگیریی پێدام، کەچی بەڵێنەکەی نەبردەسەر.

لەو ڕۆژەوە هاوبەشەکەم پرسیاری لێکردم سەبارەت بە وردەکارییەکانی پەیوەندییەکە و ڕوونیکردەوە، کە لەبەر چاوی کەوتووم و، ڕێزی بۆم لەدەستداوە و، کەوتە گومانی ئەوەوە، کە من ئەم کارەم لەگەڵ زۆرێک لەوانەدا کردووە، کە خۆشمویستوون و، ناتوانێت هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێکدا بکات، کە وەک من پێشینەی بووە، هەرچەندە پێش ئەوەی من باس لە ڕابوردوو بکەم، ئەو بانگەشەی ئەوەی کرد، کە کەسێکی تێگەیشتوو و کراوەیە و، هیچ پەیوەندییەک لە نێوان ڕابوردوو و ئێستادا نابینێت.

لەم نمونەیەدا ڕووندەبێتەوە، کە ئەم هاوبەشە گرێی نێرسالاری هەیە، گرێیەک، کە تێیدا بەکاڵاکردنی ژنان وەک شتێک، کە لەکەدارکراوە لەخۆدەگرێت و، بە پێی بیروباوەڕ و گرێیەکانی پۆلێنیکرد و، دەستیکرد بە پێدانی هەستی شەرمەزاری، سوکی و کەمی، لە کاتێکدا بانگەشەی بیرکراوەیی دەکرد، بەڵام دۆخ و هەڵوێستەکان مرۆڤ ئاشکرادەکەن و، پۆلێنکردن ئەو ئامرازەیە، کە ژیرییە ناوشیارەکان لەسەری کاردەکەن.

ئەم هاوبەشە لێرەدا مافی ئەوەی هەیە، کە پەیوەندییەکەی لەگەڵیدا بە پێی بیروباوەڕی کەسیی خۆی پەسەندبکات، یان نەیکات، ئەمەیش بابەتێکە، کە من ناتوانم دەستتێوەردانی تێدا بکەم، تەنانەت ئەگەر لە گرێیەکیشەوە سەرچاوەی گرتبێت، لێرەدا پێویستە لەسەر ئافرەتەکە پەیی بەوە ببکات، کە تەواوکردنی ئەم پەیوەندییە لەگەڵیدا دەبێتە بڕیارێکی هەڵە، ئەویش بە هۆی جیاوازیی ئاستی وشیاری و تێڕوانین بۆ ڕاستی و، لەبەرئەوەی ئەگەر ژێری هەڵسەنگاندن و پۆلێنەکەی کرد، ئەوە گۆڕینی زۆر قورسە و، هەوڵدان بۆ سەلماندنی خۆی بۆ پیاوەکە دەیخاتە گرێی شایستەبوونەوە و خۆی لەدەستدەدات.

. 'پێش ئەوەی بڕیاربدات سەقامگیربێت لەگەڵم، باسی ڕابوردووی خۆی و پەیوەندییە زۆرەکانی کرد، چونکە خۆشیدەویستم، داواملێکرد هەندێک لە وێنەی ئەو کەسانەم پیشانبدات، کە پێشتر خۆشیدەویستن و، حەپەسام بە هۆی ئاستی جوانییانەوە و، هەستم بە کەمی و نادڵنیایی کرد، هەر کاتێک لە ماڵ دەچووەدەرەوە، لەگەڵی دەبووم، دەترسام کەسی تری بچێتە دڵەوە و واز لە من بهێنێت، چونکە ئەو فرەپەیوەندییە و، پێموانییە من بەس بم بۆی و بێنیازی بکەم لەوانی تر'.

لێرەدا بڕیاریداوە، کە هاوبەشەکەی ناپاکیی لێدەکات و، گرێی ڕووخسار و شێوە بەئاگاهاتووتەوە لای، پێشبینیدەکرێت خاوەنی تێگەیشتنێکی سۆزداریی نزم و ئەزموونێکی کەم بێت. پێش ئەوەی بڕیار لەسەر فرەپەیوەندێتیی پێشووی بدرێت بەوەی، کە ناپاکیدەکات، سەرەتا پێویستە لە سروشتی ئەو فرەپەیوەندێتییە تێبگەین، کە چووەتەناویەوە.

کەسێک، کە لە ماوەی چەند مانگێکدا لەم پەیوەندییەوە بگوێزێتەوە بۆ ئەو پەیوەندی، ڕەنگە گومان و ترسی ڕاستەقینە بوروژێنێت، بەڵام هەر کەسێک چووبێتە ناو ٤ پەیوەندیی سۆزداریی درێژخایەنەوە، کە هەریەکەیان ساڵێک، یان زیاتری خایاندبێت و، ماوەی چاکبوونەوە لە ٦ مانگ کەمتر نەبووبێت لە نێوانیاندا، ئەمە بەو مانایە نییە، کە فرەپەیوەندییە، بەڵکو تەنها ئەوە دەگەیەنێت، کە خاوەن پێشینەی ئەزموونە.

لە ڕووی زانستییەوە لە پەیوەندییە سۆزدارییەکاندا، کەسی خاوەن ئەزموونم پێ باشترە، چونکە تێگەیشتنە سۆزدارییەکەی بەرزە و، دەتوانێت پەیوەندییەکە بە پێگەیشتووییەکی زیاترەوە ڕۆبنێت لە چاو کەسێک، کە ئەزموونێکی کەمی هەیە، لەگەڵ ئەوەی لە چیرۆکەکەدا ئاواتەخوازی ئەوە بووە، کە هاوبەشەکەی هیچ پەیوەندییەکی پێشینەی نەبوایە، ئەمەیش لە ڕوانگەی زانستییەوە شتێکی ئەرێنی نییە، هەرچەندە لە ڕوانگەی بیروباوەڕی کۆمەڵایەتییەوە ڕەنگە بۆ کچەکە باشترین هاوبەش بێت. سەرنجبدە، باسم لەوە کرد، کە ڕووداوەکە گرێی ڕووخسار و شێوەی بەئاگاهێنایەوە لای، چونکە گرێی خۆبەکەمزانین هەر لە بنەڕەتەوە لە ژێریی ئەم کچەدا بوونی هەبووە و، پێویستە لە پەروەردەکردنەکەی وردببێتەوە بۆ ئەوەی سەرچاوەکەی بزانێت (پرسیاری گرێی شێوە).

ئەحلام پێشتر لەگەڵ کەسێکی زیادەڕەویکاردا لە پەیوەندیدا بووە و، بۆ ماوەی شەش ساڵ بەرگەی مانەوەی گرتووە، ئەمەیش پرسیاری زۆر دەوروژێنێت، لە ڕووی شیکارییەوە ناکرێت کەسێک بۆ ئەم ماوە زۆرە خۆی بخاتەناو پەیوەندییەکەوە لەگەڵ کەسێکی زیادەڕەویکاردا، ڕەنگە ڕابوردووی کەسەکە بەڵگەت پێدەدات دەربارەی ڕەهەندەکانی کەسێتییەکەی، چۆن توانی شەش ساڵ لەگەڵ

کەسێکدا تەواوبکات، کە ڕێزی لێنەدەگرت و بەهای نەدەزانی؟ ئەگەر ئەمە ئاماژە بێت بۆ شتێک، ئەوە ئاماژەیە بۆ گرێی شایستەبوون، ملکەچی و خۆبەکەمزانین و، ڕەنگە بێئاگایانە بۆ ئەو جۆرە ڕەفتارانە سەرنجیڕابکێشرێت، ئەمەیش بەو مانایەیە، کە ڕەنگە بە ئاسانی خۆشەویتی پەسەندنەکات، یان بە دەست گرێی بێباکی، یان دیاردەی ەتکردنەوەی خۆشەویستییەوە بناڵێنێت.

. گرێی بێباکی: مرۆڤ بایەخپێدانی بۆ هاوبەشەکەی لەدەستدەدات، نەک لەبەرئەوەی گونجان لە نێوانیاندا نییە، کە "بێباکییەکی سروشتییە" بەڵکو لەبەرئەوەی ئەوی تر خۆشەویستی و پەسەندکردنی پێشکەشکردووە و ئەمەیش شتێکە، کە لە منداڵیدا بەدەستینەهێناوە، بۆیە نائاگایانە ڕەتیدەکاتەوە.

. گرێی ڕەتکردنەوەی خۆشەویستی: گومانی لە خۆشەویستیی ئەوی تر هەیە و هەست بە نادڵنیایی دەکات لەگەڵیدا، هەوڵدەدات بە دوای هەر هۆکارێکدا بگەڕێت بۆ ئەوەی پشتڕاستیبکاتەوە، کە درۆزن و فریودەرە و لە هەر ساتێکدا وازیلێبهێنێت، بۆیە لە نەبوونەوە کێشەی لەگەڵدا دروستدەکات، یان ڕەنگە لێپرسینەوەی لەگەڵدا بکات و سەرکۆنەی بکات لەسەر هەر کەمتەرخەمییەک لە گرنگیپێدانیدا، هەمیشە گومانی لە ڕاستێتیی ئەوی تر هەیە و، دوو بیرکردنەوەی دژبەیەکیان هەیە، یەکێکیان دەڵێت: "هیوادارم دووربکەوێتەوە لێم، تا بتوانم ڕووی ڕاستەقینەی ئاشکرابکەم" بەڵام ئەوی تریان ئەوەیە: "هیوادارم جێمنەهێڵێت و بیسەلمێنێت، کە بە ڕاستی خۆشیدەوێم" ئەم دژایەتییانە بە هۆکاری هاوشێوەی گرێی بێباکی دەردەکەون، کە بریتییە لە نەبوونی خۆشەویستی و پەسەندکردنی تەواو بۆ منداڵ، یان تووشبوونی پێشتر بە زەبرێکی دەروونی لە پەیوەندییەکاندا، یان وازهێنان، یان ناپاکی.

کەســــی نەرێنیی میهرەبان ســــەرنجڕاکێش نییە (پاڵەوان، ملکەچ، خۆبەکەمزان، ترساو لە وازلێهێنان، لەرزۆک لە بڕیاردان).

پێویستە ئاگایی ئەوەت هەبێت، کە ناتوانیت کەسێک ڕزگاربکەیت، کە نەیەوێت خۆی ڕزگاربکات و، زۆربەی خەڵک تەنها بە دوای دڵنەوایی، یان گۆڕانکارییەکی ســاتەوەختیی ڕووکەشــدا دەگەڕێن و، بەشــێکی زۆر کەمیان بە دوای گۆڕانکارییەکی ڕاســتەقینەی قووڵی ڕیشــەییدا دەگەڕێن، چونکە ئەوە کــارێکی دژوارە و ژیریی مرۆڤ دەیەوێــت دۆخی ئــاســـــودەیی خۆی بپــارێزێــت و، بە تەواوی گۆڕانکــاری ڕەتدەکاتەوە.

ســعود پێیوابوو بە گوێگرتن لە کێشــەکانی ئەحلام و ڕزگارکردنی لە ئازارەکانی و بینینی ڕۆڵی پزیشـــکی دەروونیی ڕاوێژکار، لە چاوی ئەودا ســـەرنجڕاکێش دەبێت، بەڵام بەداخەوە ئەمە هیچ پەیوەندییەکی بە ســەرنجڕاکێشــییەوە نییە، بەڵکو ڕەنگە ببێتە ســندوقی یەدەک بۆ ئەوەی ئەحلام هەســـتە چەپێنراوەکانی خۆیی تێدا بەتاڵبکاتەوە و، بکاتە چێژی خوازراو (پرسیاری سندوقی یەدەک).

ڕەنگە هەندێک کەس بە تایبەتی ئەوانەی بە دەست شـێوازی نەرێنیی میهرەبــانەوە دەنــاڵێنن، پێیــانوابێت، کە ســــەرنجڕاکێش دەبن ئەگەر هەســـتی ئەوی تر لەســـەر حیســـابی خۆیان لەبەرچاوبگرن و، بە بەردەوامی قایلیانبکەن، ئەگەر بە شـێوەیەکی هەمیشــەیی و بەردەوام گوزارشت لە خۆشەویستی، سەرسامیی و پیاهەڵدانی بکات، ئەگەر بە درێژایی کات بەردەست بێت، ئەگەر ڕۆڵی پاڵەوانی ڕزگارکەری گێڕا، ئەگەر بە شــێوەیەکی زیادەڕەویکارانە بەخشــی، بەڵام ئەم ڕەفتارانە بنەمای ســەرنجڕاکێشــیی ســروشــتیی مرۆڤ نین، کە لەســەر بنەمای نــاوازەیی، ســـــنوری کەســـــی، بەهــای خودی و، زانینی چۆنیەتی

قایلکردنی خۆت پێش قایلکردنی ئەوی تر دامەزراون (پرسیاری هونەری فریودان).

تێبینیدەکرێت، کە ئەحلام هێشتا سکاڵای پەیوەندییەکەی پێشووی لای سعود دەکات، ئەویش هێشتا گوێی لێدەگرێت، لە کاتێکدا ئەوان ئێستا لە پەیوەندیدان، ئەمە ڕەفتارێکە، کە ئاماژەیە بۆ ئەوەی سعود خاوەنی هیچ سنورێکی کەسی نییە، بۆیە پێویست بوو لە کاتی قسەکردنیدا دەربارەی عادل ڕێگریبکات و سنوری خۆی بسەپێنێت بەوەی، ڕێگەنەدات لە بەردەمیدا قسە لەسەر عادل بکات و، داوای ماوەیەک دورکەوتنەوەی لێبکردایە، بۆ ئەوەی لە پەیوەندییەکەی پێشووی چاکببێتەوە پێش ئەوەی لەگەڵ کەسێکدا بکەوێتە پەیوەندییەکی قەرەبووکەرەوەییەوە. (پرسیاری پەیوەندیی قەرەبووکەرەوەیی).

بە عادل بەراورددەکرێت و بەبێ ڕووبەڕووبوونەوە وەڵامی نەرێنی دەداتەوە. سەیرە! ئەگەر ڕێزی خۆی و سنورە کەسییەکانی نەگرێت، چۆن ڕێزی لێدەگرێت و سەرنجڕاکێشەرێت بۆی. لەبیرتنەچێت، تۆیت، کە خەڵک فێردەکەیت چۆن مامەڵەت لەگەڵدا بکەن، تەنانەت ڕەخنە وێرانکەرە ئازاربەخشەکانیشی وەڵامنادەداتەوە، بیانووەکەیشی ئەوەیە هەستەکانی بریندار ببێت، بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە، کە بە دەست گرێی شایستەبوون و خۆبەکەمزانینەوە دەناڵێنێت و کەوتووەتە قەیرانی سەرسامبوونەوە و، نایەوێت وازیلێبهێنێت، هەروەها لە ترسی لەدەستدانی کچی خەونەکانی بێدەنگدەبێت، بێئاگا لەوەی ڕۆژێک بێدەنگییەکەی دەبێتە هۆکارێک بۆ وازلێهێنانی، چونکە ملکەچبوون گرێیەکی زۆر سلەمێنەرە.

کاتێک ڕووبەڕووی ڕەخنەی ڕووخێنەر دەبێتەوە، پێویستە ڕووبەڕووبوونەوەی بوێرانە، یان لەخۆپرسینەوەی چەقاوە

سـوانه هەڵبژێرێت. نموونەی ئەو ڕسـتانەی، کە پێویسـتبوو سـعود بەکاربیهێنێت.

وردەکـاریی جۆرەکـانی ڕووبەڕووبوونەوە (پرسـیـاری گرێی ملکەچبوون).

. "کێ داوای بۆچوونی تۆی کردووە سـەبـارەت بە شـێوە و ڕووخسارم؟"

. "ببورە، ئایا ئەم قسەیە ئاراستەی منە؟"

. "ئەم زیادەڕەویکردنە بە هیچ شێوەیەک پەسەندناکرێت".

یەکێک لە خەسـڵەتەکانی کەسـی خۆپەرسـت ئەوەیە، کە مرۆڤ هەسـتدەکات جیاوازە لە هەموان و بە شـێوەیەکی بەرچاو شـایەنی باشـترینە لە مامەڵەکردندا -Entitlement- و هـاوبەشـەکەی پابەندبێت بە بەردەسـتبوونی بەردەوام، ڕەنگە لە هاوبەشـەکەی و هـاوڕێکەی تووڕەببێت، ئەگەر لە کاتی خۆیدا وەڵامی پەیوەندییەکەی نەدەنەوە و، هەرگیز پێزانینی بۆ بارودۆخ، کات و هەلومەرجی ئەوی تر نابێت. بۆ نموونە: "ڕەنگە کەسی خۆپەرست کورتە نامەیەک بنێرێت و تۆیش بیکەیتەوە و وەڵامنەدەیتەوە، چونکە بارودۆخی ئێسـتات ڕێگەی وەڵامدانەوەت پێنادات، سەرتدەسوڕمێت بەوەی، کە نامەیەکی تر دەنێرێت و تێیدا تۆمەتبارتدەکات بە پشتگوێخستن، یان بۆ ماوەی دوو ڕۆژ وەڵامتناداتەوە و، بە بێدەنگی مامەڵەت لەگەڵدا دەکات وەک سـزایەک بۆ گونـاهێـک، کە نەتکردووە، بۆ ئەوەی ڕەفتـارەکە دووبارەنەکەیتەوە".

لە دۆخێکی لەم شـێوەیەدا، ڕەنگە واز لە کەسـی هاوسـۆزی خاوەن گرێی خۆبەکەمزانین بهێنرێت، چونکە تۆ وەڵامتنەداوەتەوە، ئەمەیش وادەکات هەستبکات، کە بارگرانییە بەسەرتەوە و، ڕە

نگە تۆیش شـــەرمبکەیت لەوەی، کە ڕوون و ڕاشـــکاو بیت لەگەڵیدا بەوەی، کە ناتەویت قسـەی لەگەڵدا بکەیت، ڕەنگە هەمان دۆخ لەلایەن هەر کەسێکەوە بە گوێرەی ئەوەی، کە ئایا خۆپەرستە، یان هاوسۆزە و جۆری ئەو گرێ دەروونییانەی پەیوەستن پێوەی وەلامبدرێتەوە.

بەمەبەست وایلێبکات هەست بە کەمی بکات، خۆبەکەمزانین و تاوان، لە شێوازەکانی فریودانی سۆزدارییین و، پێویستە ئاماژە بەوە بکرێت، کە خۆپەرســـــت بە شـــێوەیەکی بەرچاو مەیلی بۆ بەکارهێنانی شـــێوازەکـانی فریودانی ســـۆزداریی هەیە بۆ بەدەســـتهێنـانی پێویستییەکانی خۆی. (پرسیاری خۆپەرست).

ئەحلام بە دڵنیاییەوە دەزانێت، کە ســـعود خۆشـــیدەوێت، بەلام لەوە دەیخـاتە گومـانەوە، بۆ ئەوەی هەوڵی زیـاتر بـدات و چێژ لە دەستەبەریی و پیرۆزکردنی لەلایەن ئەوەوە وەربگرێت.

گرێی بەخشین - زیادەڕۆیکردن لە بەخشین و بەخشینی بەناچاری بۆ کەسێک، کە شایەنی ئەم بەخشینە نەبێت - شێوازێکە، کە سعود بۆ سەرنجڕاکێشانی ئەحلام بەکاریهێناوە، بەلام لێرەدا هەڵەکە ئەوەیە، کە ئەحلام هیچ هەوڵێکی نەداوە و هیچ هەڵوێستێکی نەخستووتەڕوو، کە ئاماژە بێت بۆ خۆشـــەویســـتی. کەواتە بۆچی بەم شـــێوەیە دەبەخشـــیت بۆ قایلکردنی کەســـێک، کە بەهات نازانێت؟ بەخشـــین ڕەفتارێکی ســـەرنجڕاکێشـە، بەلام ئەگەر کەسـەکە شـایسـتەبێت و لە کاتێکی گونجاودا بێت.

ئەگەر خاوەنی بڕیار نەبیت، ســـەرنجڕاکێش نـابیت لە پەیوەندیدا. شێوازی چوونی سعود تەنها بۆ ئەو شوێنانەی، کە ئەحلام دەیەوێت، بەبێ ئەوەی خۆی هیچ بۆچوونێکی هەبێت، یـان جـارێـک بیبـات بۆ شوێنێک، کە خۆی پێیخۆشە، سەرەتا هەستێکی جوانی پێدەبەخشێت،

بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا هەستدەکات، کە نازانێت ئارەزووەکانی خۆی چییە و، نایشزانێت چۆن ببێتە سەرکردە، بەڵکو هەمیشە شوێن ئەو شـــتە دەکەوێت، کە ئـافرەتەکە دەیەوێت، ئەمەیش بـابەتێکی بێزارکەرە.

- ترسەکانی مرۆڤ ژیانی ڕاستەقینەی مرۆڤ دروستدەکەن.

. لە وازهێنان دەترسێت - وەک باسمانکرد بە شێوازە سڵەمێنەرەکان ڕەفتاردەکات، بۆ ئەوەی وازیلێنەهێنرێت، کەچی هەر وازیلێدەهێنرێت.

. پرسیار: "ئایا وازملێدەهێنیت؟" یان ڕستەی "جێممەهێڵە، ناتوانم بەبێ تۆ بژیم" بە تایبەتی لە ســـەرەتای پەیوەندییدا، ســـڵەمێنەر دەبێت، چونکە پێویســتی و نادڵنیایی و وابەســتەبوونی خێرا شــتێکی بەرگە نەگیراون لە هەر پەیوەندییەکدا.

خۆڕاگرییت بۆ زیادەڕەویکردنەسەرت بەڵگەی قارەمانێتی نییە، بەڵکو بەڵگەی ناشایستەییتە.

دەبینم زۆرێک لە سەردانیکارانم شانازی بەوەوە دەکەن، کە بەرگەی جۆرەها ستەم و زیادەڕەویکردنەسەریان لەلایەن هاوبەشەکانیانەوە گرتووە، بەڵام ســـەرەڕای ئەمەیش نەگۆڕاون، بێئاگـان لەوەی، کە ئەگەر ڕێگەبدەیت یەکجار زیادەڕەوبیکاتەســـەر مافەکانت، هەزار جاری تریش دووبارەیدەکاتەوە.

لە گفتوگۆدا بۆچوونی کەســـی و خواســـتە تایبەتەکانت ناوازەیی تۆ دەردەخەن و، هەوڵدانت بۆ لەبەرگرتنەوەی ئەوی تر و پەسەندکردنی خودکارانەی بیرۆکەکەی، ئەم تاکایەتییە لەناودەبات، کە واتلێدەکات جیاواز و سەرنجڕاکێش بیت.

- بەپێوەرکردنی ژێری "چۆن لە ڕووی سۆزدارییەوە کەسی نەرێنیی میهرەبان تێدەپەڕێنیت؟":

تا ئێستا ئەوەی تێبینیکراوە ئەوەیە، کە نەرێنیی میهرەبان کەسێکە، کە لەگەڵ خۆیدا ڕاســـتگۆ نییە و، بەهای خۆی نازانێت و، کەســـێتیی ڕاســـتەقینەی خۆی دەرناخات و، جڵەوی ناوازەیی خۆی بەرنادات. ڕۆچوون لە گەشـــتی گەڕان بە دوای خوددا بنەمـــایە و، دەبێـت بەئاگابیت، کە پێویســـتە هەموو مرۆڤێک بڕیاردەری جیهانی کەســـی خۆی بێت و، سنورێکی ڕوون بۆ خۆی بکێشێت.

پەرتووکی "No More Mr. Nice Guy – Dr. Robert Glover" هەڵگری کۆمەڵە ڕەهەندێکی قوڵە بۆ شـــیکارییەکی وردی کەســـێتیی مرۆڤی نەرێنیی میهرەبان و، چۆنیەتی چارەســــەرکردنی. یەکێک لەو تێبینییانەی لە پەرتووکەکەیدا ســـەبارەت بە مرۆڤی نەرێنیی میهرەبان سەرنجیڕاکێشام و، لە ڕێگەی ئەزموونی خۆم لە نۆڕینگەکەمەوە بۆم دەرکەوت، کە چەندە ڕاستی لە خۆدەگرێت. پیاوی نەرێنیی میهرەبان لە هەندێک تایبەتمەندی لەگەڵ ژنی نەرێنیی میهرەباندا هاوبەشـــن، بەڵام نابێت لەبیرمانبچێت، کە هیچ پۆلێنکردنێک نییە بۆ مرۆڤ و هەر دۆخێک جیایە لە یەکێکی تر، ئەمانە گرنگترین ئەو تایبەتمەندییانەن، کە ژن و پیاو تێیدا هاوبەشن:

. ئەو پاڵەوانەیە، کە هەوڵی چارەســـــەرکردنی کێشـــەکانی ئەوی تر دەدات و، ئامۆژگاریدەکات تەنانەت ئەگەر پرسیاریشی لێنەکرێت.

. داوای پەسەندکردن لە هەموان دەکات، بە تایبەت ژنان.

. خۆی لە ڕووبەڕووبوونەوە دەپارێزێت و لێیدەترســـێت و، هیچ سنورێکی بۆ کەسێتیی خۆی نییە.

. چەپاندنی بەردەوامی هەستەکانی و بێتوانایی لە دەربڕینیان. "لەڕادەبەدەر ئارامە و، ڕەنگە هەرگیز توڕە نەبێت".

. هەوڵدان بۆ ئەوەی جیاواز بێت لە باوکی و باشتر بێت لێی. "زۆرجار باوکەکە یان توڕە و هەڵچووە، یان ئازاردەر و زیادەڕەویکارە، یان ئامادەگیی نییە"

. هەوڵدان بۆ قایلکردنی ژنان بەوەی، کە جیاوازە لە پیاوانی تر و، زیادەڕەویکار نییە، یان هەڵگری هیچ بیروبۆچوونێکی هەستی نییە، بەو بڕوایەی، کە ئەمە دەیکاتە باشترین.

. هەمیشە وادەکات پێویستییەکانی ئەوی تر لە پێش پێویستییەکانی خۆیەوە بێت.

. لە ڕووی سۆزدارییەوە دەکەوێتەناو گرێی پشتبەستنی سۆزداری بە هاوبەشەکەی و ڕەنگە ئالوودەی ببێت.

. دەبەخشێت، تەنها بۆ ئەوەی بە خێرایی پاداشت وەربگرێت و، پێیوایە ئەگەر ببەخشێت دڵی ئەو کەسە بەدەستدەهێنێت، کە خۆشیدەوێت، وەک ئەوەی ئاڵوگۆڕێک بێت.

. گیرۆدەبوون لە ڕووی سۆزداری و سێکسییەوە، چونکە نازانێت چۆن پەیوەندییەکی پێگەیشتوانە دروستبکات.

- چۆن لە ڕووی سۆزدارییەوە کەسی نەرێنیی میهرەبان تێدەپەڕێنیت

. دانیشتنی چارەسەرکاری لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕی شارەزا لەم دۆخەدا سوودبەخش دەبێت، بەڵام سەرەتا پێویستە دڵنیابیت لەوەی، کە پزیشکەکە دەزانێت باسی چی دەکەیت، چونکە زۆرێک لە پسپۆڕان ئەزموونیان لەم دیاردەیەدا نییە.

. ڕزگاربوون لە لایەنی ڕۆتینیی بێزارکەر لە ژیانت، بە گەڕان بە دوای چالاکییەک خۆتی تیدا ببینیتەوە و، دروستکردنی کەسێتییەک بۆ خۆت، کە خۆت ڕێزی لێبگریت، خوێندنەوە و پێداچوونەوە بە هەڵوێستەکانت بۆ دروستکردنی بیروباوەڕێکی تایبەت بە خۆت و بزانیت چیت دەوێت.

. لە ڕووی سۆزدارییەوە تەنها بە دوای قایلکردنی هاوبەشدا مەگەڕێ، چونکە ئەوە هاوکێشەیەکی دۆڕاوە. پەیوەندی ئەزموونێک و دەرفەتێکە بۆ ئەوەی لە ڕێگەیەوە فێرببیت، پێبگەیت و چێژ لە کاتەکانت وەربگریت، کەس مەخەرەناو چوارچێوەی سەرسامبوونەوە بە هۆی ڕووخسار وکەسێتییەکەیەوە.

. نهێنیی سەرنجڕاکێشان لە ڕوخساردا نییە، یان لە ئۆتۆمبێلی وەرزشیدا، یان لە تاتۆدا، یان لە نیشاندانی تووڕەیی بەردەوام لە ڕووخسارتدا، نهێنی لە توانای تۆدایە بۆ ئەوەی خۆت بیت، بەبێ بەربەست و ترس لە کەسێتییە ناوازەکەت.

. وەرزش وەک شێوازێکی ژیان و، بە تایبەتی بۆ دروستکردنی لەشێکی گونجاو و لەبەردڵان و، هونەری جەنگی بۆ زیادکردنی بوێریی ڕووبەڕووبوونەوە سودی دەبێت، بەڵام ئەمانە بنەما نین.

. مرۆڤی ڕاستەقینە لە ڕەتکردنەوە ناترسێت و توانا و هێزی وازهێنانی هەیە، چونکە خۆبەڕێوەبەرە، بەڵام نەرێنیی میهرەبان بە جۆرەها ترسی وەک ڕەتکردنەوە و وازهێنان دەورەدراوە.

. لاساییکردنەوەی کوێرانەی ئەوەی، کە پیاو دەبێت لەسەر چی بێت و، هەوڵدان بۆ بادانەوە.بە لای سەقامگیربووندا، سەرنجڕاکێشییت کەمدەکاتەوە و دەتکاتە لەبەرگیراوەیەکی بێزراو. (پرسیاری چەمکەکانی پیاوەتیی شێوێنراو).

. له چاوی ئەوی تردا بە دوای پەسەندکردندا مەگەڕێ.

. خۆت بخەرەناو ئەزموونی یەکترناســـینی ڕۆنراو لەســـەر بنەما زانستییە دروستەکان، لە ژینگەیەکدا، کە وێنای تۆ بکات. تا ئەزموونت زیاتر بێت و زیاتر وردبییتەوە لە هەڵســـەنگاندنیدا، ئەزموون و تێگەیشــتنی ســۆزدارییت زیاتر دەبێت، ئەمەیش ســەرنجڕاکێشــییت زیاتر دەکات، لەگەڵ پەیبردن بە دووبارەبوونەوەی ئەو هەڵانەی، کە ئەنجامیدەدەیت.

. لەناو هاوڕێکانت، یان لە پەیوەندییەکەتدا مەبە بە گاڵتەجاڕ، کە بە درێژایی کات هەوڵدەدەیت تەشـــقەڵەباز و گاڵتەچی بیت. مرۆڤی پێگەیشتوو گفتوگۆکان بە هەتەری وەردەگرێت و دەزانێت چی دەڵێت، هەروەها دەزانێت، کە بوێری ســەرنجڕادەکێشـێت نەک گاڵتەوگەپ و، گرنگی بە خۆشـــکردنی کەشـــوهەوای دەوروبەری بە گاڵتەوگەپی بێکەڵک نادات.

. مەبە بە بەندەی هاوبەشـــەکەت و، بزانە هەر کەســـێک خۆی لە پلەیەکی زۆر نزمدا ببینێت، کەس بیر لە پەیوەندی ناکاتەوە لەگەڵیدا، وەک ئەوەی سعود وتی: "لە کوێ ئافرەتێکم بەم جوانییە دەستکەوێت، کە پەســـەندمبکات؟" ئەو لە هیچ پەیوەندییەکدا نابێتە ئەســـتێرە، بەڵام کەسی پێگەیشتوو هەمیشە وێنای بەهایەک بۆ هەر کەسێک دەکات.

– لە ڕووی پزیشکییەوە:

زۆرێک لە بۆچوونەکان پێیانوایە، کە ترســـی مرۆڤ ڕەنگە ژیانە ڕاستەقینەکەی دروستبکات، بەڵام من کەسێکی ڕاستبینی زانستیم و ئەســتەمە بەبێ بەڵگەی بەرجەســتە باوەڕم بە چەمکێکی لەم شـێوەیە هەبێت، بەڵام لە ڕێگەی کارەکەمەوە دوای بە دواداچوون بە درێژایی چەندین ســاڵ بۆ زۆرێک لە کەیســـی نەخۆشـــەکان تێبینیمکرد، کە لە

ڕاستیدا ئەم چەمکە بەشێکی زۆر ڕاستە، بەڵام من وشیار نەبووم، ئایا بۆچی؟ من کەسێکم، کە ئەزموونی خۆم پشتگوێناخەم و دەزانم، کە دەروازەیەکە بۆ دروستبوونی بیری ڕاستەقینە و، لە ڕێگەی لێکۆڵینەوەکانمەوە لە زانستی دەمارەکاندا، گەیشتمە بەشێکی مێشک، کە پێیدەوترێت Reticular Activating System - سیستەمی چالاککەری تۆڕ - وەک سیستەمێک کاردەکات بۆ پاڵفتەکردنی هەموو ئەو شتانەی، کە ناتەوێت سەرنجی بخەیتەسەر و، سەرنج دەخاتەسەر ئەو شتانە، کە دەتەوێت، لەبەر ئەم هۆکارە کاتێک لە ئاهەنگێکی پڕ هەراوزەنادا دەبیت، چێژ لە دەنگی گۆرانیبێژەکە وەردەگریت - دەتوانیت تەنها سەرنجت لەسەر ئەو شتانە بێت، کە دەتەوێت و، هەموو شتەکانی دەوروبەری پاڵفتەبکەیت - و ئەگەر گوێت لە دەستەواژەیەکی نوێ بوو، تێبینیی بوونی دەکەیت لە ژیانی ڕاستەقینەتدا و، ئەگەر فێری وشەیەکی نوێ ببیت لە زمانی ئینگلیزیدا، تێبینیی ئەوە دەکەیت، کە لە فیلمەکەدا بە شێوەیەکی گەورەتر دەردەکەوێت، لە ڕاستیدا ئەم وشەیە پێشتریش بوونی هەبووە، بەڵام لە دەرەوەی چوارچێوەی سیستەمەکەدا بووە. ئەم سیستەمە هەوڵدەدات بیروباوەڕەکانت سەبارەت بە ژیانی ڕۆژانە بچەسپێنێت و، هەڵدەستێت بە کۆکردنەوەی هەموو ئەو بەڵگانەی، کە ئەوە دەسەلمێنن باوەڕت پێیەتی، ئەگەر وا خۆت بینی، کە خراپیت لە وتنەوەی وانەکاندا، هەوڵدەدات بە دوای ڕووداوەکاندا بگەڕێت و دۆخێک دروستبکات، کە ئەم لاوازییەت تێدا بەهێزتربکات. باوەڕی مرۆڤ سەبارەت بە ژیانی خۆی وەک ئەوەی کەسەکە دەیەوێت لە مێشکدا لێکدەدرێتەوە، ئەگەر دڵنیابیت لەوەی، کە کارێکی تایبەت دروستناکەیت، ئەوا ژێرییت هەوڵی پشتڕاستکردنەوەی ئەم دڵنیاییە دەدات. هەر لەبەر ئەمەیشە پێویستە بزانیت، کە ئەوەی بە چڕی سەرنجی دەخەیتەسەر زیاتر لە ژیانی ڕاستەقینەتدا دەیبینیت. مرۆڤ

بە نائاگاییەوە سەرنجی لەسەر ترسەکانی دەبێت و، ئەمەیش بەشدار دەبێت لە دروستکردنیاندا. هەندێک لە زانایان پێیانوایە ئەم سیستەمە بە هێزێکی سەروو سروشتیی نەزانراو کاردەکات بۆ دروستکردنی رووداو و کارەساتەکان، کە لە راستیدا دێنەدی. بۆ بەدواداچوونی زیاتری ئەم بابەتە، پێشنیاری خوێندنەوەی پەرتووکی "تۆ پلاسیبۆی: چارەسەری ئەندێشەیی - جۆ دیسپێنزا" دەکەم.

ئالوودەبوون دیاردەیەکە بەزۆری لەگەڵ کەسی نەرێنیی میهرەباندایە، بۆ کەمکردنەوەی توندیی ئەو ئازارەی، کە پێیەوە دەناڵێنێت بە هۆی کەڵەکەبوونی بەردەوامی چەپاندنی هەڵچوونە هەستییەکان، چونکە خاوەنی هیچ سنورێکی کەسی نییە، بۆیە لە ژیانە راستەقینە ئازاربەخشەکەی خۆی هەڵدێت و، خۆی بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، فیلمی رووت، حەشیش، ماددە هۆشبەرەکان، خواردنەوە ، سێکس، یارییە ئەلیکترۆنییەکان و زنجیرە تەلەفزیۆنییەکان سڕدەکات.

ئەودرۆیەی، کە رەنگە بگاتە ئاستی نەخۆشی. - Pathological Lier- بۆ پەردەپۆشکردنی نەنگی و هەڵەکانی، چونکە ناتوانێت بەرپرسیارێتی هیچ هەڵەیەک لە ئەستۆبگرێت و، ناڕوونە لە بەرامبەر کەسێتیی خۆیدا، هەوڵدەدات جوانی بکات و شتگەلێک بداتەپاڵ خۆی، کە رووی نەداوە، بۆ ئەوەی بەو کارە پەسەندکردن بدەستبێنێت و، هەر بۆیەیش دەبینیت زیادەڕەوی لە دەربڕین، قسەکردن و هەستەکانیدا دەکات.

مەرج نییە نەرێنیی میهرەبان نەخۆشینە درۆ (درۆکردنی ناچاری)ی لەگەڵدا بێت و، رەنگە بە شێوەیەکی زیاتر درۆ لەگەڵ کەسێتیی خۆپەرست و دەرونپەشێودا بێت، ئەو نیشانانەی بەڵگەن لەسەر نەخۆشینە درۆ:

- زیادەڕەویکردن لە هەســـتەکان. "زیادەڕەوی لە گوزارشـــتکردن لە بارودۆخ و ڕووداوەکان، ئازار و دڵتەنگی، خۆشەویستی و سۆز".

. ئایا بیســـتووتە کاتێک کەســـێک چیرۆکێک دەگێڕێتەوە، هەندێک ڕووداوی لە ئەندێشـــەی خۆیەوە بۆ زیاددەکات بۆ ئەوەی وایلێبکات جوانتر دەربکەوێت، یان کەســـێک، کە بە جۆشـــەوە دەگری بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندییت و، دوای ئەوەی سووکایەتیتپێدەکات، ئەم ڕەفتارە دووبارەدەکاتەوە، یان کەسێک، کە بە شێوەیەکی گوماناویی ناژیرانە خۆشەویستیی خۆی دەرببڕێت؟

. بە شێوەیەک درۆدەکات، کە تێکەڵە بە هەڵچوونی هەستی، بۆیە پەی بەوە نابەیت، کە درۆیە، ڕاســـتگۆیانە درۆدەکات، وەک ئەوەی خۆی باوەڕی بە بەشـــێک لە درۆکە هەبێت و تێیدا بژی و، ژیانی لەســـەر ڕۆبنێت.

٢- درۆکردن لەسەر بابەتە بێبایەخەکان. "ڕەنگە لێیبپرسیت لە کوێیت، بڵێت لە یـاریگەدام، کەچی لە بـاخیشـــدایە، بەبێ هەبوونی هیچ هۆکارێکی ژیرانە بۆ ئەو درۆیە.

٣- ئەگەر ســـەرنج بخەیتەســـەر وردەکاریی ڕووداوەکان و ئەوەی دەیڵێت، هەروەها بە پرســـیاری بنکۆڵکاریی وردەوە چوویتە بنج و بناوانی، ڕەنگە بشـڵەژێت، بیانووبهێنێتەوە و هەوڵی گۆڕینی بابەتەکە بدات.

٤- منیش دەمکرد. "باســی ئەو شـتانەت بۆ دەکات، کە ویسـتوویەتی بیکات، بەڵام لە ڕاستیدا هیچ کردارێکی ڕاستەقینە نابینیت".

٥- بەڵێنی چرکەساتی. "ئەم کارە دەکەم و نایشیکات".

٦- سوێند و پەیمان. "سوێندخواردنی چەندبارە بە ناوی خوداوە، بۆ ئەوەی قایلتبکات، کە ڕاستدەکات".

- لە ڕووی کەسییەوە:

بە هۆی قووڵیی گرێی خۆبەکەمزانینەوە، سەرسامبووم بەو کەسە وشیارەی، کە توانای ڕووبەڕووبوونەوەی هەیە، یان بە ڕوونی هەستەکانی دەردەبڕێت، یان لەشێکی بەهێزی هەیە. بۆیە نیوەی ڕاستیم لێشاردرایەوە و، ناتوانم کەموکوڕییەکانیان ببینم و بە جیاوازییەکی ناشایستە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەم.

لە بەرامبەر ئەوانەی، کە لە خۆم بە کەمتر و لاوازتر دەمبینین، خۆم بەرزدەکردەوە و (من)ی ناخم گەورەتر دەبوو و، لە بەرامبەر ئەو کەسانەی، کە سارسامبووم پێیان، دەبمە کەسێکی نەرێنیی میهرەبان و توانای ڕووبەڕووبوونەوەیانم نابێت.

جاران پێموابوو، کە شێوازی پاڵنەری هەستەکان، نەرێنیی میهرەبان، قایلکردنی ئەوی تر لەسەر حیسابی خۆت، بینینی ڕۆڵی پاڵەوان، بەخشین و، زیادەڕەویکردن لە بەردەستبوون، بناغەی سەرنجڕاکێشیین، بۆیە نەمدەزانی، کە چۆن هەندێک کەس سەرنجڕاکێش دەبن و، نهێنی شکستی من لە پێکهێنانی پەیوەندییەکی دروست چی بوو.

کاتێک ژیانم لە دیوە نەرێنییە میهرەبانەکەیەوە بیردەکەوێتەوە، ئازارمدەدات، جا چ لە ڕووی خێزانییەوە، چ لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە، چ لە ڕووی سۆزدارییەوە و، تەنانەت لە بواری کاریشدا، لە ڕاستیدا من لە زیندانێکدا دەژیام، ناوەندەکەی خودی خۆم بوو، بەم هۆیەوە بۆ ماوەی چەندین ساڵ لە خۆم دابڕام و، سەرمسوڕما لەوەی، کە

زۆربەی پســـپۆڕانی جیهانی عەرەبی ڕەهەندەکانی ئەم دیاردەیە نازانن.

من بە دوای هەر ڕێبەرێکدا دەگەڕام، کە نهێنیی ئەو شتانە بزانێت، کە من بەدەستیانەوە دەمنالاند، بە ڕاستی تووشی حەپەسان بووم کاتێک بە بوونی ئەم دیاردەیە و چۆنێتی دروســـتبوونیم زانی و بەوەی، کە ڕێژەیەکی زۆر لە ژن و پیاو بە بێدەنگی بە دەســـتیەوە دەناڵێنن، هەروەها لەبەرئەوەی نابێتە هۆی دەســـتەوەســـتاوی و لاوازییەکی ڕوون و بەرچاو لە ژیانی مرۆڤدا و، لە دەرەوە زۆر ئاســـایی دەردەکەون.

دۆخـــی چـــواردەیـــەم:

گرێی مادده (پارە):

- جیاوازیی نێوان ڕژد و پێداگر و ئەو کەســـەی، کە گرێی مادده (پارە)ی هەیە:

- گەنجی سەرکێش و پیری ترساو:

- چۆنێتیی ڕزگاربوون لە گرێی مادده (پارە):

- بگەڕێرەوەســـەر چیرۆکی ســـالم: "دۆخی گرێی منداڵ" لە ڕووی دارایی(مادده)وە:

سالم وەک ئەندازیارێکی میکانیکی کاردەکات و مووچەکەی ٩ هەزار دۆلارە.

خۆی لە کۆبوونەوەی هاورێکانی دەدزییەوە، کە دەبوو تێیدا بەشداری لە کرینی ژەمی ئێوارەدا بکات، یان دوای تەواوکردنی ژەمی ئێوارەی هاورێکانی دەچوو، بۆ ئەوەی ناچار نەبێت لە ڕووی داراییەوە بەشداریبکات.

تەنها لە کاتی داشکاندن و جلوبەرگی کوالێتیی نزم دەکرێت، لە لیستی نرخی خواردنی چێشتخانەکان ورددەبێتەوە لە ترسی ئەوەی تێچووەکەی لە ٣٠ دۆلار تێنەپەڕێت، لە ترسی دەستبڵاوی بە تەواوی خۆی لە چوون بۆ بازارکردن، یان بۆ چێشتخانە گرانبەهاکان دەپارێزێت.

ئەگەر بچێتە میوانخانەیەک هەوڵدەدات ئەوەی لە توانایدایە لە ژوورەکەدا لەگەڵ خۆی بیبات، بۆ ئەوەی پارەکەی بەفیڕۆنەچێت. لەگەڵ منداڵەکانیدا ڕژد نییە، بەلام بیریاندەخاتەوە، "پارەکانتان بەفیڕۆمەدەن" لەگەڵ ئەوەیشدا هەمیشە خۆی لە بەرپرسیارێتییەکانی ماڵەوە دەدزێتەوە لەگەڵ ژنەکەیدا و،

هەمیشە دووبارەیدەکاتەوە "تۆ دکتۆرێکی ملیۆنێری و، پێویستە تێچووی ماڵەکە لەئەستۆبگریت" هەرچەندە لە شێوەی گاڵتەدا ئەمە دەڵێت، بەلام هەمیشە لێکۆڵینەوەیشی لێدەکات سەبارەت بە مووچەی مانگانە و سەرەمووچەی سالانە.

مانگانە ژنەکەی کرێی خانووەکە دەدات و هاوکاریی ماڵەوە دەکات و پێویستییەکانی ماڵەوە لە خواردن دابیندەکات، بەلام ئەو هەمیشە بەهانە دەهێنێتەوە، گوایە لەبەر بارودۆخی لە ئێستادا بە هۆی قەرزارییەوە پارەی نییە و، بەڵێنی قەرەبووکردنەوەی پێدەدات،

تێچووی مانگانەی دەداتێ، بەڵام هەمیشـــە ئەو بەخشـــینەی بەڕوودا دەداتەوە، هەندێک جاریش ئەگەر ژنەکە بە پێداگرییەوە داوایلێبکات، بڕە پارەی تری پێدەدات.

لە ڕۆژانی لەدایکبوونـدا تەنهـا گوڵ دەهێنێـت و، ئەگەر کەوتە تەنگوچەڵەمەوە بە هۆی ئەوەی، کە هیچ هەوڵ و کۆشـــشـــێکی راســـتەقینەی نـابینێت، ئەوە بیریـدەخـاتەوە، کە گرنـگ نـاوەڕۆکە، هەرچەنـدە هەنـدێـک جـاریش دیـاری (پەیکەر) لە شـــێوەی یـاری ئەلیکترۆنیدا بە نرخێکی گران دەکڕێت. هەر کـات پێشـــنیـاردەکەم گەشـــتبکەین، ڕەتیـدەکـاتەوە بە بیـانووی ئەوەی، کە پێویســـتە قەرزەکانیان بدەنەوە، ســـەرمســـوڕدەمێنێت کە لەگەڵ هاوڕێکانیدا گەشتدەکات و بیانووەکەیشی ئەوەیە، کە گەشتێکی هەرزانە.

- گرێی ماددە (پارە):

بیروبـاوەڕەکـانی تـاک تـایبەت بە بـابەتی دارایی، ڕۆڵێکی بەرچـاوی هەیە لە ژیانی دارایی و پیشـــەییدا. لە گرێی مـاددەدا مرۆڤ وەک ســـەرچـاوەیەکی خێرا لەنـاوچوو، هەروەهـا دەروازەیەکی دڵنیـایی ســـەرەکی بۆی، لە پارە دەڕوانێت و، لە پارەکانی دەترســـێت و، خۆپارێزی دەکات لە هەژاری، هەمیشـە دووبارەیدەکاتەوە: "پارەیەکی زۆرم نـیـیە و، پـێویســـتە ئەوەنـدەی دەتـوانـم زۆرتـرین پـارە پاشـەکەوتبکەم، لە چاوەڕوانیی ئەو ڕۆژە ڕەشـەی، کە پێویسـتم پێی دەبێت".

- جیاوازی نێوان ڕژدی، گرێی ماددە (پارە) و پێداگری:

- ڕژدی یەکێکە لە شـێوەکانی گرێی ماددە، ترس لە بابەتە مادییەکان دەگاتە پلەیەکی ترسـناک، بە جۆرێک کەسـەکە پارە بۆ خۆی، یان بۆ

ئەوی تر خەرجعناکات و، ڕەنگە قایلبێت ژیانێکی سەخت بژی، تەنها بۆ پارێزگاریکردن و پاشەکەوتکردنی بڕێکی زۆری پارە.

- ڕەنگە لە گرێی ماددەدا کەسەکە بەم شێوەیە خەرجییەکانی پۆلێنبکات. نمونە:

. "ڕەنگە بۆ خۆی و منداڵەکانی خەرجبکات بەڵام بۆ ژنەکەی خەرجناکات، ئەگەر پێویستیشی پێی بێت".

. "ئەگەر بیەوێت شتێک بۆ ژنەکەی بکڕێت، لە بری ئەوەی کاڵایەکی وەک جانتایەک، کە ژنەکەی دەیەوێت هەڵیبژێرێت، زێڕی بەسەردا دەسەپێنێت، بە بیانووی ئەوەی زێڕ بۆ داهاتوو بەسود دەبێت".

. "لەوانەیە شوکولاتە و گوڵ پێشکەشی هاوبەشەکەی بکات و، هیچ شتێکی گرانبەهای بۆ نەکاتە دیاری، بیانووەکەیشی ئەوەیە، کە دیاری بە ناوەڕۆکە. ئەمە ڕاستە، بەڵام ئەگەر پارەت هەبێت ئەوا بەهای دیارییەکە جیاوازی دروستدەکات، کە ئاماژەیە بۆ ڕادەی خۆشەویستییت بۆ هاوبەشەکەت".

- پێداگری: بریتییە لە زانینی پێویستییە گرنگەکان و تەواوکاریی(کەمالیات)ەکانت و، ڕێکخستنی سامانەکەت بە وەبەرهێنانێکی دروست، بەبێ ترسی لەدەستدانی پارە، تۆ وەک مرۆڤێک بەهای خۆت، یان دڵنیاییت بە گرێدراو بە پارەوە نابینیت، تۆ دەبینیت، کە خۆت خودی بەهایت و، تۆ ئەو کەسەیت، کە پارەکە پەیدادەکەیت.

ئەو کەسەی، کە گرێی ماددەی هەیە، لە نائاگاییدا لە ترسێکی بەردەوامی لەدەستدانی پارەکەیدا دەژی و، پارەیش دەبەستێتەوە بە بەهای خودییەوە، بە گشتی ئەمەیش لەبەرئەوەیە، کە ئەم گرێیەی لە

دایک و باوکییەوە بۆ ماوەتەوە، یان وەک منداڵێک بێبەشـــکراوە لە پارە و، فەرمانی پاشەکەوتکردن و خەرجنەکردنی بۆ خۆی پێکراوە.

هەڵوێســـتەکـانی مرۆڤ بەرامبەر بە مـاددە رووی ڕاســـتەقینەی ئاشکرادەکەن و، ئەگەر بابەتەکەیش پەیوەست بێت بە ماددەوە، ڕەنگە لای هەندێک کەس دڕندەکەی ناخیان دەرکەوێت.

تێبینیدەکرێت، کە بە زۆری ئەوانەی ماڵ-خۆشـــویســـتن، لە ڕووی سۆزداریشەوە چروک، خۆپەرست و بایەخنەدەرن بەرامبەر ئەوی تر و، هەمیشــە پێشــبینیی خراپترین دەرئەنجام دەکەن لە ئەندێشــەیاندا "ڕەشبین".

بەڵام مەرج نییە ئەم نیشانانە هەبن.

- ڕەفتارەکانی ئەو کەســـەی، کە بە دەســـت گرێی ماددە (پارە)وە دەناڵێنێت:

. دەیەوێـت زۆرترین بڕە پـارە کۆبکـاتەوە و، لە هەژمـارەکەیـدا ژمارەیەکی گەورە ببینێت.

. لە بەخشین دەترسێت

. ســـەرنجی دەخاتەســـەر نرخی کاڵا ڕووپووچەکان و، هەوڵدەدات لە ڕێگەی شـــتە بچوکەکانەوە پاشـــەکەوتبکات تەنانەت ئەگەر خۆیشـــی بێبەشبکات.

- جیاوازیی نێوان ژیریی گەنجی سەرکێش و پیری ترساو:

- گەنجی ســـەرکێش: ئەوەندەی خۆی دەخاتەناو ئەزموونەکان و دەرفەتەکان دەقۆزێتەوە و ســـەرکێشـــی دەکات، بایەخ بە پاراســـتنی بەرزترین ژمارەی بانکی نادات، هەمیشـــە چاوی لە گەشـــەکردنی کارەکەی خۆیەتی و، سـودی قازانجەکانی دەگەڕێنێتەوە بۆ کارەکەی،

بۆ ئەوەی زیاتر گەشەبکات و دەرکەوێت، لە دۆڕان و شکستی کاتی ناترسێت، هێندەی بە دوای ئەزموونێکی نوێدا دەگەڕێت، کە بتوانێت لێیەوە فێربێت و پێبگات، هەروەها بە دوای دەستەبەری و دڵنیاییەوە نییە.

"لەم پڕۆژەیەدا وەبەرهێنان دەکەم و دڵنیام، کە سەرکەوتووم "ئەندێشەی باشترین ئەنجام".

ئەگەر لە ڕووی ڕواڵەت و ڕووکارەوە سەرکەوتوو نەبم، ئەوا لێیەوە فێردەبم و، شکستەکەیش سوودم پێدەگەیەنێت بۆ سەرکەوتنی ناوەکیم، هەروەها سەرکێشی چێژ و خۆشییە لە ژیاندا".

- پیری ترساو: لە هەر ئەزموونێک دەترسێت و، هەمیشە چاوەڕوانی خراپترین ئەنجام و زیان دەکات، بەهای خۆی لە ماددەدا دەبینێت، نەک لە ئەزمووندا، بەردەوام لە زیانکردن دەترسێت و، سنورێک بۆ گەشەکردنەکەی دادەنێت و بەردێکی دەخاتەسەر و، بە دوای دڵنیاییەکی تەواودا دەگەڕێت بۆ سامان و ماڵەکەی و، ئەمەیش بەزۆری ژیانێکی تاڵی بۆ دروستدەکات، کە تێیدا سەرمایە و سامانەکەی گەشەناکات، چونکە خۆی لە دەرفەت و ئەزموونەکان بێبەشکردووە.

ئەگەر لە پڕۆژەیەکدا شکستی هێنا، ئەوا دەگاتە ئەو ئەنجامەی، کە هەمیشە باوەڕی پێی هەبووە "دەمزانی، کە پێویست ناکات سەرکێشی بکەم، ئەم بابەتانە تەنها بۆ بازرگانەکانە و بۆ کەسانی وەک من نییە". بزانە هەمیشە ئەو چیرۆکەی بە گوێی خۆتیدا دەدەیت سەبارەت بەوەی، کە تۆ کێیت و، چاوەڕوانی چی دەکەیت لە ژیانتدا زۆربەی جار دەبێتە ژیانی ڕاستەقینەیخۆت و داهاتووت. - Self-fulfilling -prophecy

- بەپێوەرکردنی ژیری: چۆنێتیی ڕزگاربوون لە گرێی ماددە (پارە):

١- هەرچەندە پارە کۆبکەیتەوە دڵخۆش نابیت، دڵنیایی ڕاستەقینە لە خودی خۆتدایە.

٢- گۆڕینی بیروباوەڕەکانت سەبارەت بە ماددە (پارە). هەندێک پەرتووک، کە ڕەنگە لەم لایەنەی زانیارییەوە یارمەتیدەرت بن:

. باوکی دەوڵەمەند و باوکی هەژار - ڕۆبەرت کیۆساکی.

. دەوڵەمەندترین پیاوی بابل - جۆرج کلاوسۆن.

. نهێنییەکانی مێشکی ملیۆنێر - تی. هارڤ. ئیکەر.

٣- ئەم گرێیە واتلێدەکات تەنیا بیت بەبێ ژیانێکی کۆمەڵایەتی، چونکە مێشکت سەرقاڵدەبێت بەو ژمارانەوە، کە خەرجیاندەکەیت.

کۆکردنەوەی پارە بەبێ ئامانجێکی ڕوون، واتلێدەکات لە ژوورێکدا بەند بیت و، چێژ لە سەرمایە و سامانەکەت وەرنەگریت، بۆیە ئەمە یەکێکە لە گەورەترین کۆتەکانی سەر زەوی، کە پێویستە بە زووترین کات خۆتی لێ ڕزگار بکەیت. مەبە بە کۆیلەی پارە و، لەرزۆک و فشەڵ مەبە بەرامبەری، بیرتنەچێت، کە پارە بۆ زیادکردنی خۆشبەختی بۆ ژیانت دروستکراوە، بۆیە چێژی لێوەربگرە.

٤- بیرکردنەوەکانی گرێی ماددە (پارە) هێرشدەکەنەسەر بۆ ئەوەی واز لە بەخشین بهێنیت، بۆیە بەرەنگاریان ببەرەوە.

دەستبکە بە بەخشین بە نزیکەکانت بەبێ ئەوەی داوالێبکەن و، تێبینی ئەو خۆشییەی سەر ڕووخساریان بکە، هەستکردن بەوەی ، کە تۆ کەسێکی بەرپرسیاریت بەرامبەر بە ئەوی تر، بە پارە ناپێوریت.

٥- دەنگی گرێکانت هێرشت دەکەنەسەر "پێویستە لەم شتانەدا پارە بەهەدەرنەدەیت، چونکە شتومەکی هەرزانتر هەیە و، هەمان مەبەست دەپێکێت".

خۆت دڵخۆشبکە، کالا، جلوبەرگ و کەلوپەلی بەنرخ بکڕە، خۆت بانگهێشتی چێشتخانەیەکی بەناوبانگ بکە، چونکە شایەنی ئەوەیت. ئەگەر پارە بۆ خۆت خەرجنەکەیت، بۆ کەسی تریشی خەرجناکەیت، هەمیشە بە دوای هەرزانترین کالآدا مەگەڕێ بۆ خۆت، چونکە ئەمە ئاماژەیە بۆ ئەوەی، کە پێزانینت بۆ خۆت نییە. "بێگومان لێرەدا باسی ئەو کەسانە ناکەم، کە بە شێوەیەکی ناچاری بارودۆخی داراییان خراپە، بەڵکو باس لەو کەسانە دەکەم، کە سەرمایە و سامانیان هەیە، بەلام بەرامبەر بە خۆیان چروکن.

٦- کاتێک بانگهێشتدەکرییت بۆ ئێوارەخوانێکی هاوڕێیانە، هەوڵبدە تۆ ئەو کەسە بیت، کە دەستپێشخەری دەکات بۆ پارەدان، بەڵکو بیکە بە ڕێوڕەسمێک، کە هەمیشە لەگەڵ کەسانی نزیک لە خۆت دەستپێشخەریی پارەدانەکە بکەیت، هەرچەندە لە ناوەوە هەست بە ئازار دەکەیت، بەلام وردە وردە ئازادتدەکات، چونکە ئەوە ڕەفتارێکە، کە دژی گرێی ماددە (پارە)یە، بەلام تاکە ڕێگایە بۆ ئازادبوون.

٧- گاڵتە بە ترسانت لە پارە مەکە، هەرگیز لە پێناو گاڵتەوگەپدا نازناوی ڕژد لە خۆت مەنێ و، ڕستەی وەک: "من لە دۆخی نەبوونیدام" دووبارەمەکەرەوە. ئەمانە ڕستەی سڵەمێنەرن.

٨- لەخۆگرتنی دارایی هاوبەشەکەت ڕەفتارێکی سەرنجراکێشە و، هەستێکی بەرزی دڵنیایی و خۆشەویستی دەگەیەنێت.

٩-تێچووی مانگانە بۆ منداڵەکەت دابنێ.

١٠- بزانە کەسی بەخشندە چۆن کاردەکات:

. چێژدەبینێت کاتێک دەبینێت کەسی بەرامبەر دڵخۆشە بە بەخشینەکەی ئەم.

. ئەگەر برە پارەیەک بدات بە خۆشەویستەکەی بۆ ئەوەی جلێک بکرێت، ئەوا سەرنجی خۆی لەسەر ئەندازەی جوانییەکەی دەردەبڕێت و، ئەو پارەیەی تەنها لەبەرئەوە پێنادات، کە ناچارە و پێویستە پێیبدات.

. پرسیاری پێویستییەکانی کەسە نزیکەکانی دەکات، هەندێک جاریش بە هۆی زانینی بارودۆخیان، بەبێ ئەوەی داوایلێبکرێت، دەبەخشێت.

. ئەگەر بەخشی بە کەسێک و ڕەتیکردەوە وەریبگرێت، ئەوا تا دوا هەناسەی هەوڵدەدات ناچاریبکات بەوەی، کە وەریبگرێت.

١١- ڕەنگە هەندێک لە خۆپەرستەکان پارە بەکاربهێنن بۆ ملکەچکردنی مرۆڤ "پێتدەبەخشێت بۆ ئەوەی بتکاتە کۆیلە و، بکەویتەناو کۆتی چاولەبەرییەوە، بەمەیش جڵەوی خۆت و ژیانت دەکات و، ناتوانیت ڕووبەڕووی ببیتەوە، چونکە چاولەبەری ئەویت".

١٢- بنەماکانی پاشەکەوتکردن:

. ١٠-٢٠٪ لە مووچەکەت هەڵدەگریت بۆ ئەوەی وەبەرهێنانی پێبکەیت.

. وەبەرهێنان پێویستییەکە، وا باشترە لە کارێکی تایبەت، خانووبەرە، یان پشکداریدا بێت.

. مەترسە لە وەرگرتنی قەرز بۆ ئەوەی وەبەرهێنانی پێبکەیت، چونکە قەرزێکی بەقازانجە.

. خشتەی تێچووەکانی مانگانەت ڕێکبخە.

له وته‌كانی جوبران خه‌لیل جوبراندا پەسـنێكی وردی گرێی مادده هه‌یه، كه ده‌ڵێت: "ئایا ترس له پێویستی خۆی پێویستی نییه؟ ئایا تینوێتیی زۆر بۆ ئاو، له كاتێكدا بیره‌كه پڕه له ئاو، ئه‌و تینوێتییه نییه، كه پاراونابێت؟"

به‌ڵام له‌م بابه‌ته‌دا ئه‌مه پەسنی جۆره‌كانی به‌خشینه: "كه‌سانێك هه‌ن به دڵخۆشییه‌وه ده‌به‌خشن و دڵخۆشییه‌كه‌یان پاداشته، هه‌ندێكیش به ئازاره‌وه ده‌به‌خشن و ئازاره‌كه‌یان پاكێتییه بۆیان، هه‌روه‌ها كه‌سانێك هه‌ن ده‌بخشن و مانای ئازار له به‌خشینه‌كه‌یاندا نازانن و داوای دڵخۆشی ناكه‌ن و نایانه‌وێت چاكه‌كانیان ده‌رخه‌ن، ئه‌مانه له‌وه‌ی هه‌یانه ده‌یبه‌خشن، وه‌ک چۆن ڕه‌یحانه بۆنه خۆشه‌كه‌ی له دۆڵێكدا بڵاوده‌كاته‌وه". ئه‌و كه‌سه‌ی به به‌خشین ئازارده‌چێژێت، ورده ورده له گرێی مادده چاكده‌بێته‌وه. هه‌ر كه‌سێک ببه‌خشێت له پێناو خودی به‌خشیندا، چونكه وێنای به‌هایه‌كی مرۆیی ده‌كات بۆی، ئه‌وه ئه‌و كه‌سه‌یه، كه تامی ڕاسته‌قینه‌ی به‌خشین ده‌زانێت.

- له ڕووی پزیشكییه‌وه:

هه‌ر كه‌سێک به‌های خۆی به پاره‌وه ببه‌ستێته‌وه، له‌وانه‌یه به ده‌ست دڵه‌ڕاوكێیه‌كی به‌رده‌وامی په‌یوه‌ست به پاره‌وه بناڵێنێت، كه وایلێده‌كات هه‌ر چالاكییه‌ک، یان ڕووداوێكی په‌یوه‌ست به مادده‌وه بیخاته دۆخێكی به‌رده‌وامی هه‌ڵچوون و نائاسوده‌ییه‌وه و، ئه‌گه‌ر بڕه پاره‌یه‌كی زۆر له‌ده‌ستبدات له‌وانه‌یه تووشی ناوه‌ناوه خه‌مۆكی ببێت، چونكه به جۆرێک له جۆره‌كان خۆیی له‌ده‌ستداوه، یان هه‌ندێک جار تووشی تێكچوونی ده‌ماریی ده‌كات، كه پێویستی به چوونه نه‌خۆشخانه هه‌یه.

- له ڕووی کەسییەوە:

گرێی مادده بۆ ماوەیەکی درێژی ژیانم هاوڕێی ڕێگام بوو، بەڵام هەرگیز نەمدەزانی بوونی هەیە، لە ترسی خۆم و بۆ پاراستنی دڵنیاییم هەر خەریکی کۆکردنەوە بووم، لە خەرجکردندا دەستپێشخەریم نەدەکرد بۆ ئەوانەی نزیکن لێمەوە، ئەمەیش هەستێکی سەلەمێنەر دەگەیەنێتە ئەوی تر، چونکە ڕەنگدانەوەی خۆپەرستیی ناخە.

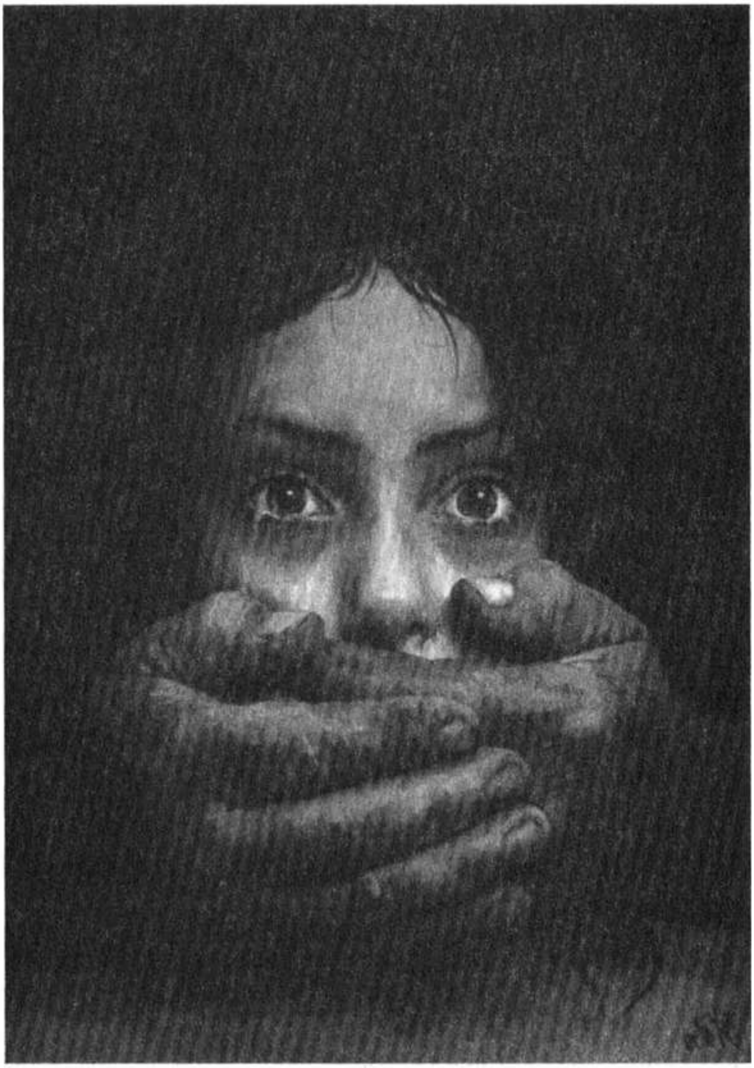
بەڵێ، من خۆپەرست بووم، چونکە کاتێک گەنج بووم، پێموابوو ئەوە ژیرییە دروستەکەیە.

خۆزگە دەمزانی، کە بەها لە خودی خۆمدایە، نەک لە ماددەدا، هەروەها من ئەو کەسەم، کە ماددەکە دروستدەکەم، نەک بە پێچەوانەوە، تا ئێستایش لەبیرمە، کە چۆن هەموو ئەوەی لە سەرەتاوە لە کاری تایبەتیی خۆمدا بەدەستمهێنابوو، لە کەسە نزیکەکانمدا خەرجمکرد، هەرچەندە لەبەر ئەم کارە من شانازیم بە خۆمەوە دەکرد، بەڵام ئازاری بەرەنگاربوونەوەی گرێیەکە زۆر بە سوێ بوو، ئازادبوون لە بەندایەتییم بۆ ئەم گرێیە نهێنی دڵنیاییم بوو، ئەمڕۆیش دوای دەستلەکارکێشانەوەم لە کاری میری لە کارە تایبەتەکەمدا بە گیانی گەنجێکی سەرکێشەوە دەژیم.

تێبینییەکی گرنگ: بۆ ڕزگاربوون لەم گرێیە هەندێک جار ڕەنگە پێویستت بە خەرجکردنی هەموو ئەو شتانە بێت، کە بەدەستتهێناوە بۆ ئەوەی بگەیتە ئەو باوەڕەی، کە توانای ئەوەت هەیە هەزار جاری تر بەدەستیبهێنیتەوە.

قسەیەکی بەناوبانگی بازرگان جیم ڕۆن هەیە دوای ئەوەی هەموو شتێکی لەدەستدا، دەڵێت: "من ئەو کەسەم ملیۆنان جار ئەو کارەم

کردووه و، هەزار جاری تریش دەیکەمەوە، چونکە من بە بەهام ئازارمدەدات، کە دایکان و باوکان هێشتا بە شێوازی نەریتی ئامۆژگاری منداڵەکانیان دەکەن بۆ ئەوەی بە کۆکردنەوەی بڕوانامەی زانکۆ مووچەی مانگانە بەدەستبهێنن، لە جیهانی ئەمڕۆماندا پرسەکە بە شێوەیەکی ڕیشەیی جیاوازە، دروستکردنی کاری تایبەت لەسەر ئەو بنەمایانە ڕۆدەنرێت، کە تۆ بە ڕاستی بە پەرۆشیت بۆیان.



دۆخی پازدەیەم:

گرێی سێکس، چەمکەکانی و گێچەڵی سێکسی:

- جۆرەکانی سێکس وەک پێناسە:
- جۆرەکانی سێکس وەک ئامرازی جێبەجێکردن:
- هەڵە سێکسییە باوەکان:
- پشتتێکردنی سێکسی و نهێنییەکانی.
- سێکسی خودی، یان خووی نهێنی(دەسپەڕ):
- چەپاندنی سێکسی:
- فیلمی ڕووت و چۆنێتیی ڕزگاربوون لێی:
- گێچەڵی سێکسی و کاریگەرییەکانی لەسەر ژن و پیاو:
- پەردەی کچێنی(پاکیزەیی)

– چیرۆک:

من حەمەدم (دۆخی چەمکی پیاوەتیی شـــێوێنراو) لە قوتابخانەیەکدا بووم، کە زۆربەیان ســـەر بە ڕەچەڵەکێکی دیاریکراو بوون و، منیش لەوان نەبووم، چەندین جار ڕووبەڕوی گێچەڵی ســێکســی بوومەوە، بەڵام دەترســـام یەک وشـــەیش بڵێم، چونکە زۆر باش ئەو ســـزایەم دەزانی، کە چاوەڕێم دەکات. من هەر لە تەمەنی منداڵییەوە ئالوودەی فیلمە تێکدەرەکـان بووم و لە نێو هـاوڕێکـانمـدا نەریتێک بوو، کە سەیری ئەم فیلمانە بکەن. لەبەرئەوەی من لە خێزانێکی زۆر پارێزکار بووم و هیچ کچێکی ترم نەدەناســـی جگە لە خوشـــکەکەم، جارێک گێچەڵمپێکرد و، هەڕەشـــەملێکرد، کە ئەگەر قســـەبکات بۆ کەس، لێیدەدەم، بۆیە تا دوای ماوەیەک بە کەســـی نەگوت، من کەســـێکی خراپ نیم و نەمدەویست زیانی پێبگەیەنم، بەڵام ئەو تاکە کچ بوو کە بەردەســـــتبوو، ئەو ڕۆژەم لەبیرناچێتەوە، کە باوکم ئەو چیرۆکەی زانی، هەموو تووڕەیی خۆی لە خوشـــکەکەمـدا بەتـاڵکردەوە و، لێپرسـینەوەی لێکرد لەسـەر ئەو جلانەی لە ماڵەوە لەبەریاندەکات و، پێویســـتە خۆی دابپۆشــێت، هەروەها لەســـەر ئەم کارە لێیشــیدا، لە کاتێکدا تەنها بە ســـــەرزەنشـــتکردنی من و بەوەی، کە ئەم ڕەفتارە منداڵانەیە دووبارەنەکەمەوە وازیلێمهێنا!

تا زیاتر لە فیلمەکاندا ڕۆدەچووم، زیاتر لە مەیلی ژن بۆ ملکەچبوون تێدەگەیشـــتم و، دەســـتمکرد بە چێژوەرگرتن لە ســـەیرکردنی فیلمی تایبەت بە ڕەگەزگۆڕاو و هاوڕەگەزبازەکان.و، ترســـام لەوەی، کە لە بنەڕەتـدا هـاوڕەگەزبـازبم، هەرچەنـدە دەیشـــزانم، کە حەز و ئارەزووەکانم بەرەو لای ژنانە و، ئەمەیش وایلێکردم ڕوو لە ئاینداری بکەم بۆ ئەوەی کەمێـک قەرەبووی هەڵەکـانم بکەمەوە، بەڵام تـا ئەمڕۆیش نەمتوانیوە واز لە ئالوودەبوون بە فیلمی ڕووت بهێنم.

کـاتێـک هـاوســـەرگیریمکرد، هەســـتمـدەکرد پەیوەنـدیم لەگەڵ هاوســەرەکەمدا بێزارکەر و ســاردە، زۆر دەســتپێشــخەری ناکەم و، ئەگەر ئەویش دەســـتپێشـــخەری بکات بیانوودەهێنمەوە، واملێهات لە دەرەوەی چوارچێوەی هاوســەری دەســتمکرد بە پەیوەندیبەســتن و، هەندێک جاریش بەم هۆیەوە گەشتمدەکرد.

من ســومەییەم (دۆخی سندوقی یەدەک) خوشـکی حەمەد، چوار جار ڕووبەڕووی هەراســـــانکردن بوومەتەوە، جارێک لەلایەن حەمەدی برامەوە، جارێک لەلایەن هـاوســـــەری پوریمەوە، جارێکیش لەلایەن پیـاوێکی بیـانییەوە، کە لە نـاوەندی بـازاڕ کـاریـدەکرد و، جـارێکیش لەلایەن شـــۆفێرەکەی ماڵەوەمان کاتێک منداڵ بووم. جگە لە بابەتی براکەم هیچم ئاشکرانەکرد و، هەڵوێستی باوکیشـم ترسـناک و زۆر دڵڕەقانە بوو، دایکیشـــم بە نازناوی لەشـــفرۆش بانگیدەکردم، بە بیـانووی ئەوەی، کە من چیرۆکم بۆ مێردە بەڕەوشـــتەکەی پوریم هەڵبەستووە.

دایکم پەلکێشـــیکردم بۆ لای پزیشــک بۆ ئەوەی دڵنیابێت لەوەی، کە پەردەی کچێنیم هێشـتا بێگرفتە، چونکە ئەوی لە خۆم لا گرنگتر بوو، دوای ئەمە، پێموابوو من کچێکی ســـوکم و، واملێهـات پیـاوم وەک دڕندەیەکی وێرانکەر دەبینی، کە دەترسام نزیکببمەوە لێی، هەستکردن بە تاوانباری هێرشـــم بۆ دەهێنێت، چونکە ئەو ڕۆژەی شـــۆفێرەکە هێرشـــی کردەســـــەرم، بەرگریم لە خۆم نەکرد، بەڵکو بەبێ هیچ جووڵەیەک وشـــکبووم، ڕقم لە ســـێکســـە و تەنانەت قســـەکردن لەســەریشـی هەسـتی دڵپێکهەڵاتنم پێدەدات، مۆتەکە شـوێنم دەکەوێت و، جاروبار خەودەبینم، کە دەســتدرێژی دەکرێتەســەرم، هەســت بە شەرمەزاری دەکەم و، هەر پیاوێک بە نهێنییەکەم بزانێت، نازانم چۆن پەســەندمدەکات، تا ئێســتا و ڕۆژانە زیاتر لە جارێک خۆم دەشۆم،

چونکه هەستدەکەم پاک نیم، تا ئەمڕۆیش لە براکەم خۆش نەبووم، هەرچەندە دەزانم، کە پەشیمانە و، هەستەکانم بەرامبەر بە مێردی پورێم تۆڵەسەندنەوەییە، بەڵام لە ناو و ناوبانگی خۆم دەترسم، چونکە هیچ بەڵگەیەکم نییە لەسەر کارەکەی.

- چەمکە پێکهێنەرەکان لە جیهانی سێکسدا:

- جۆرەکانی سێکس وەک چەمک:

١- سێکسی غەریزەیی: سێکسکردن لەگەڵ کەسێکدا بەبێ هەبوونی هەست و سۆز و سەرنجڕاکێشانی هاوبەش، تەنها بە مەبەستی دامرکاندنەوەی کەفوکوڵی سێکسی لایەنێکیان، یان هەردوو لایان. نمونە:

. لە کاتێکدا سێکس لە بەرامبەر بڕە پارەیەکدا بکرێت.

. مێرد وەک ڕوویەکی کۆمەڵایەتی مامەڵە لەگەڵ ژنەکەیدا دەکات و بە گفتوگۆ، یان خۆشەویستی لێی نزیکنابێتەوە، بەڵکو تەنها کاتێک ئارەزووی بکات لێی نزیکدەبێتەوە.

٢- سێکسی جەستەیی: سێکسکردن لەگەڵ کەسێکدا، کە سەرنجڕاکێشیی هاوبەش هەبێت لە نێوانیاندا، بەبێ هیچ هەست و سۆزێک لە نێوان هەردوولادا. نمونە:

. پەیوەندیی سەرپێیی، یان بێباکانە.

. سەرنجڕاکێشیی شێوە و ڕواڵەتی دەرەوە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەم جۆرە پەیوەندییەدا، چونکە ئامانج تەنها بەدەستهێنانی چێژە، نەک پەیوەندییەکی سۆزداری.

٣- سێکسی سۆزداری: کاتێک ڕوودەدات، کە پەیوەندییەکی سۆزداری لە نێوان ئەو دوو هاوبەشەدا هەبێت، چونکە لەسەر خۆشەویستی ڕۆنراوە.

. خۆشەویستی وابەستەیی پێکەیشتوانە.

. شێوە و ڕووخسار گرنگییەکی زۆری نییە، چونکە تۆ عاشقی ئەو کەسە بوویت و وردەکارییەکانیت خۆشویستووە، ئێمە لەگەڵ کەسێتی، ژیری و هەستدا دەژیین و ئەمەیە تا ماوەیەکی درێژ سەرنجمانڕادەکێشێت.

تێبینی: خستنەڕووی جۆرەکانی سێکس، تێڕوانینێکە لە ژیانی ڕۆژانەدا و، بەو مانایە نییە، کە من هاوڕام لەگەڵ جێبەجێکردنیدا بەم ڕێگایانە.

لە ڕووی دەروونییەوە، وایدەبینم، کە سێکسی غەریزەیی ڕەنگە ببێتە هۆی دروستبوونی شێواوی بۆ هەردوو لایەن، لە لایەکەوە دەبێتە هۆی بەکاڵاکردنی جەستە و، لە لایەکی تریشەوە ڕەنگە ئەوی تر هەست بە سوکی و بێبەهایی خۆی بکات تا دەگاتە نەمانی هەست.

لە پشت دەرگای نوڕینگەکانەوە ڕەنگە کەسانێک بناسیت، کە بۆ ماوەیەک بازرگانییان بە جەستەیانەوە کردبێت، بە مەبەستی بەدەستهێنانی بڕە پارەیەک، کە بەشی خوێندن، یان چارەسەرکردنی ئەندامێکی خێزانەکەیان، یان فێرکردنی منداڵەکەیان بکات، بۆیە ئیشی من لێرەدا ئەوە نییە بڕیار لەسەر هیچ کەسێک بدەم، یان پاساو بۆ کردارەکە بهێنمەوە، یان گفتوگۆ لەسەر لایەنی ڕەوشتی، یان بیروباوەڕی بکەم، بەڵکو ئامانجی من ئەوەیە ئەوە ڕوونبکەمەوە، کە دوای کۆتاییهاتنی ئەرکەکە، بەبێ گوێدانە بیروباوەڕەکەی، درزێکی دەروونیی قووڵی وەها بەجێدەهێڵێت، کە چارەسەرکردنی ئەستەمە.

- **جۆرەکانی سێکس لە جێبەجێکردندا:**

١- سێکسی تاکلایەنە

کەسـێکی خۆپەرسـتە، کە تەنها گرنگی بە تێرکردنی ئارەزووەکانی خۆی دەدات بەبێ ئەوەی گرنگی بە هاوبەشەکەی بدات. یان ئالوودەی خووی نهێنی بووە. ئەو نیشانە بنەڕەتییانەی، کە ئاماژەن بۆ سێکسی تاکلایەنە:

- لەکاتی سـێکسـکردن لەگەڵ هاوبەشـەکەیدا، پێویسـتی بە هەوڵدانە، هەروەها بە هەنگاوی ڕۆتینی مامەڵەدەکات و، ڕەنگە بە شـێوەیەکی نەریتی و لە کاتێکی دیاریکراودا دووبارەیانبکاتەوە.

بێدەنگە و گوزارشـت لەوە ناکات، کە لەوی تردا حەزی لێیەتی و، دەیەوێت ئەنجامیبدات بۆی، یان سـەرنجیڕادەکێشـێت. هەوڵنادات بە شـێوەیەکی زارەکی ئارەزووی هاوبەشـەکەی بجوڵێنێت، هەروەها گفتوگۆی سـێکسـی و دۆسـتانە نازانێت. چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

"هاوبەشـەکەم لێمناپرسـێت، کە دەمەوێت چی بکەم و، پێمناڵێت چی دڵخۆشی دەکات".

"هەست بە کارلێککردن ناکەم لەگەڵ هاوبەشەکەم وەکو ئەوەی لەگەڵ ڕۆبۆتێکدا بم".

- وەک مرۆڤێک لەگەڵ ئەوی تردا کارلێکناکات، بەڵکو تەنها وەک جەستەیەک مامەڵەی لەگەڵدا دەکات.

٢- سێکسی دوولایەنە:

- کارلێککردن و گفتوگۆ پێش پرۆسـەکە و لە کاتی پرۆسـەکەدا و دوای پرۆسەکە ڕوودەدات - گفتوگۆی سێکسیی وشیارانە:-

. پێش پەیوەندییەکە: لێمدەپرسـێت حەزم لە چییە، یان چ شـتێک ڕەتدەکەمەوە؟

. لە کاتی پەیوەندییەکەدا: لە گفتوگۆکانماندا پێکەوە هاوبەشـیدەکەین سـەبارەت بەوەی، کە چی گونجاوترە بۆمان، زیاتر حەزمان لە چییە و چی ڕەتدەکەینەوە.

. دوای پەیوەندییەکە، پرسیارم لێدەکات دەربارەی ئاستی بەختەوەریم و، دەکرێت چی باشتر بکەین بەبێ شەرمکردن.

- هەر جارێک پرۆسـەکە بە شـێوازێکی جیاواز و بە دەربڕینی نوێ نوێدەکرێتەوە.

- بە توندی بەبێ شـەرمکردن حەز و خولیای خۆی بۆ هاوبەشـەکەی دەردەبڕێت و، داوایلێدەکات گوزارشت لەوە بکات، کە حەزی لێیەتی.

- هەڵە باوەکان لە پەیوەندییە سێکسییەکان و دەرئەنجامەکانیان:

١- لەخۆنەگرتن دوای پرۆسەکە:

دوای پرۆسەکە، یان دەچێت بۆ ئەنجامدانی شتێکی تر، یان دەخەوێت، یان باسی شتێک دەکات لە ژیانی ڕۆژانەدا. "ئەوەی پێویستە ڕووبدات بریتییە لە لەخۆگرتن و قسـەکردنە لەسـەر ئەوەی، کە حەزت لێیەتی و، ئەوەی حەزت لێی نییە".

. لەخۆنەگرتن ئاماژەیە بۆ بێباکی بەرامبەر بە هاوبەشەکەت.

. ئاماژەیە بۆ نەبوونی پێکەیشتوویی سێکسی.

٢- نەرێنی و ملکەچ:

ڕەنگە هـاوبەشـەکە ڕەفتـارێکی دیـاریکراو ڕەتبکـاتەوە، بەڵام بە لەبەرچاوگرتنی هەسـتی هاوبەشـەکەی لەسـەر حسـابی خۆی

گوزارشـــــت له ڕەتكردنەوەكەی نـاكـات، دەمەوێـت تەنهـا ئەوە ڕوونبكەمەوە، كە من بڕیارێكی پێشوەختەم لەسەر ئەم ڕەفتارانە نییە و، بانگەشـەی ئەوە ناكەم، كە ڕاسـتن، یان هەڵەن، هەروەها كاری من لێرەدا ئـامۆژگـاریكردن نییە، بەڵام دەمەوێـت وێنەكە بۆ هەردوولا ڕوون بێت و، هیچ ڕەفتارێک نەكەن، مەگەر بە ڕەزامەندی هەردوولا بێت، چونكە پەیوەندیی سـێكسـی و دۆسـتانە توانای دروسـتكردنی زەبرێكی دەروونیی نائاگایانەی هەیە، ئەگەر بە شێوەیەک ئەنجامبدرێت، كە خودی ڕاســـتەقینەی تۆ ڕەتیبكـاتەوە. چەنـدین نمونە لە ژیـانی ڕاستەقینەدا:

. "حەز لە جێبەجێكردنی پرۆسـەكە(سێكس) ناكەم بە شـێوازە نامۆ و نەگونجـاوەكـان، چونكە هەســـتی قێزكردنەوەم پێـدەدات و، ئەم هەســتانەیش تا ڕۆژی دووەم بەردەوام دەبێت = بە هەڵە زۆرێک لە ڕەفتارە سـێكسـییەكانمان وەرگرتووە، بە شـێوەیەک، كە وێنەیەكی ڕاستەقینەی دروستی پەیوەندییەكی زگماكی ناگەیەنێت".

. "ژنەكەم حەزدەكات لە كاتی پەیوەندییەكەدا بە ســـوكایەتیپێكردن و نـازنـاوی خـراپ نـاوی ببەم، بەڵام مـن ئەمەم بە دڵ نـییە = سەرنجڕاكێشان بۆ دەستەواژەكانی كەمی و سوكایەتیپێكردن، ڕەنگە واتایەكی دەروونیی قووڵی هەبێت سەبارەت بەوەی كەسەكە لە ژیانیدا چەشتوویەتی، بەڵام ئەگەر هەستتكرد ئەمە كاریگەری نەرێنیی لەسەر پەیوەندییەكەتـان دەبێت، پێویســـتە ســـەبارەت بەو بابەتە لەگەڵ هاوبەشەكەتدا ڕوون بێت.

٣- دواخستنی پرۆسەكە بۆ ماوەیەک:

گەرموگوڕی لە پەیوەندی سێكسیدا تەواوكەری خۆشەویستییە و ئەو هەســـتە بە هاوبەشـــەكەت دەبەخشـــێت، كە كەســـێكی خوازراو و

سەرنجڕاکێشە لای تۆ، بۆیە پێویستە بێ شەرمکردن لەلایەن هەردوو هاوبەشەوە دەستپێشخەری بکرێت.

پیاوی میهرەبان و نەرێنی، یان کەسێک، کە گرێی منداڵی هەیە، ڕەنگە لە ڕەتکردنەوە بترسێت ئەگەر دەستپێشخەری بکات و، چاوەڕێی ئەوە دەکات هاوبەشەکەی ئاماژەی پێبدات، هەرگیز لە کاتی پرۆسەکەدا بوێر نابێت، وەک ئەوەی کارێکی هەڵەبکات و، لەوانەیە پرسیار لە هەموو شتێک بکات. پرسیارکردن پێش دەستپێکردنی پرۆسەکە هیچ شتێکی خراپی تێدا نییە، بەڵام دەبێت کارلێککردن و بوێری باڵ بەسەر کەشی پرۆسەکەدا بکێشێت و، ئەگەر هاوبەشەکەت ڕەفتارێک ڕەتبکاتەوە، پێویستە بتوەستێنێت، چونکە پرۆسەیەکی هاوبەشە.

ئەو ژنەی، کە لە ژینگەیەکی پارێزکار و لە کۆمەڵگەی ڕۆژهەڵاتیدا گەورە بووە، بە هۆی بڕیاری پێشوەختە و نامۆبوونی سێکسییەوە، دەبینێت، کە زۆر لە سروشتی پەیوەندییە سێکسییەکان نازانێت و، هەست بە شەرمەزارییەکی زۆر دەکات لە دەستپێشخەری لەگەڵ هاوسەرەکەیدا، یان تەنانەت بۆ ئەوەی لە هەندێک کاتدا بە شێوەیەکی دروست کارلێکبکات، ڕەنگە نەزانێت حەزی لە چییە و چی ڕەتدەکاتەوە، بۆیە بە شێوەیەکی نەرێنی لەگەڵ پیاوەکەیدا خۆیدەگونجێنێت و، بە هۆیەوە زۆربەی سەرنجڕاکێشییەکەی لەدەستدەدات و، ڕەنگە بەشێک لە ترسەکەیشی ئەوە بێت، کە ئەگەر دەستپێشخەری بکات، هاوبەشەکەی پێیوابێت، کە پێشتر لە شوێنێک ئەم شتانە فێربووە و، دەستبکات بە گومانکردن لێی، بەداخەوە پیاوێک، کە وشیاریی کەم بێت، ڕەنگە لە ڕاستیدا بەم شێوەیە بیربکاتەوە.

له هەندێک پەیوەندیی هاوسەرگیریدا، دوری و دابڕان له پرۆسەیەکی سێکسی، ڕەنگە بۆ ماوەی مانگێک بەردەوام بێت و، ئەمەیش نیشانەیەکی سووری گەورەی هەبوونی گرفتێکی بنەڕەتییە لە پەیوەندییەکەدا و، پێویستە بە دوای چارەسەردا بگەڕێیت بۆ دۆزینەوەی چارەسەری گرفتەکە، لەبری ئەوەی بابەتەکە پشتگوێبخەیت و لە چەپاندندا ڕۆبچیت.

٤- هەستکردن بە شەرمەزاری و هەندێکجاریش شوورەیی لە دەربڕینی هەبوونی ئارەزووی پیاهەڵدان و باوەڕبوون بەوەی، کە گوزارشتکردن لە ئارەزوو مانای ئەوەیە، کە پێویستە جێبەجێکردنەکە لە هەمان کاتدا بێت.

جیاوازی نێوان هاوڕێ و خۆشەویست ئەوەیە، کە عاشق توانای خۆسەپاندنی هەیە بە پیاهەڵدان و سەرنجی سۆزداری لە هەر کاتێکدا - ئەمە لە پەیوەندییەکی وابەستەیی پێکەیشتوانەدا - مەبەست لە خۆسەپاندن نێرسالاری، خۆسەپێنی و ناچارکردن نییە، بەڵکو تێپەڕاندنی قۆناغی شەرمەزاری و تەریقبوونەوەیە لە گوزارشتکردن لە ئارەزوو. چەندین نمونە لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

"هەفتەی دووجار لەگەڵ هاوسەرەکەمدا پرۆسەی سەرجێیی ئەنجامدەدەم و، هەست بە تامەزرۆیی و سەرنجراکێشان دەکەم لەگەڵیدا، بەڵام بە درێژایی هەفتە قسەکردنی لە دەربڕینی خۆشەویستی تێناپەڕێت و، گوزارشت لە ئارەزووە سێکسییەکانی ناکات، بێئاگا لەوەی گوزارشتکردن لەو هەستانە وادەکات هەست بە خواستراوی بکەم و، ئەمەیش دڵخۆشمدەکات = لێرەدا پێویستە گفتوگۆیەکی وشیارانە لە نێوان هەردوو هاوبەشەکەدا دروستببێت، بۆ ئەوەی بە تەواوی هەستەکانی بۆ ڕوونبکاتەوە و چۆن دەستیکردووە بە هەستکردن بە نەخوازراوی لە لای، هەروەها

گوزارشـــتکردن لە حەز و ئارەزوو بەو مانایە نییە، کە پێویســـتە پرۆسە سێکسییەکە لە هەمان کاتدا ڕووبدات.

٥- هەســـتکردن بە شـــورەیی: ئەگەر کێشـــەیەک لە ناوەڕاســـتی پەیوەندییەکەدا ڕوویدا، یان هەســـتکردن بە نەبوونی ئارەزوو لەو ساتەدا، یان ئەگەر یەکێکیان هەستی بە بۆنێکی ناخۆش کرد لە ئەوی تر، یان لە خۆیەوە.

. پێویســـتە لەوە تێبگەیت، کە پەیوەندی بە گفتوگۆ ڕێکدەخرێت سەبارەت بەوەی، کە تۆ چیت پێخۆشە و، چیت پێناخۆشە.

. ئەگەر هەستت بە کێشەیەک کرد، پێویستە بە ڕوونی هاوبەشەکەت ئاگاداربکەیتەوە و، پێویســت ناکات هەموو پرۆســەکە بوەســتێنیت، تا ئارەزووی خۆتت بۆ دەگەڕێتەوە.

. ئەگەر هاوبەشـــەکەت دەســـتپێشـــخەرییکرد و هەســـتتکرد بە هەر هۆکارێک بێت ئارەزووت نییە، هەوڵبدە گفتوگۆکە بگۆڕیت بۆ شتێکی تر، بۆ ئەوەی تێبگات بەبێ ئەوەی شـــەرمەزار بێت، یان هەســـت بە ڕەتکردنەوە بکات، باشـترە لەسـەر شـێوازێکی دیاریکراو ڕێکبکەون، کە ئەگەر هاوبەشـــەکەت ئەو کارەی کرد، ئەوە ئاماژەیەی ئەوەت پێدەدات، کە ئەو لەم ساتەدا ئارەزووی لێ نییە.

. ئەگەر هەستتکرد، کە دەتەوێت بۆ ماوەیەکی زیاتر خۆتبشۆیت، یان ئەگەر هەســتتکرد، کە تۆ، یان هاوبەشـەکەت بۆنی ناخۆشـی دەمتان هەیە، ئەوا پرۆسەکە بوەستێنە و، داوای لێبکە ددانەکانی بشوات، یان تۆ هەســـتە بە شـــۆردنی ددانەکانت و، ئەگەر تێنەگەیشـــت، ئەوا ڕاستەوخۆ داواکەتی لێبکە.

٦- هەستکردن بە ڕەتکردنەوە: کاتێک هاوبەشەکەت نیشانەیەکت پێدەدات، کە ئاماژەیە بۆ ئەوەی، کە ئەمڕۆ ئارەزووی نییە و،تۆیش بابەتەکە بە شێوەیەکی کەسی وەردەگریت.

. نەبوونی ئارەزوو لەمڕۆدا بەو مانایە نییە، کە تۆی ناوێت، بەڵکو لەبەر چەندین هۆکاری تر ئامادەی ئەو بابەتە نییە.

. ئەگەر هەستتکرد لەلایەن هاوبەشەکەتەوە ڕەتکراویتەوە، هەستەکانت مەچەپێنە، بەڵکو بە شێوەیەکی گونجاو بۆی دەرببڕە "هەستم بە ڕەتکردنەوە کرد و، دەزانم مەبەستی ئەو کارەت نەبوو، بەلام نامەوێت هەستەکانم بچەپێنم و دواتر چەپاندنەکە تێکبشکێنم، یان هەڵچوون لە دۆخێکی تردا".

بۆ ماوەی چەندین مانگ دەستپێشخەری ناکات بۆ پەیوەندییەکی سێکسی، کاتێکیش من دەستپێشخەری دەکەم، خۆی دەدزێتەوە و بیانوودەهێنێتەوە: لە زۆرێک لە پەیوەندییەکاندا ڕوودەدات، کە یەکێک لە هاوبەشەکان ڕاشکاو نییە لە ڕوونکردنەوەی هۆکاری دەستپێشخەرینەکردن، یان دورکەوتنەوە لە پەیوەندییەکە و، ڕەنگە لە ڕەفتارەکانیدا سەرنجی ئەم نیشانانە بدەیت:

- ئەگەر تۆ دەستپێشخەرینەکەیت، ئەو هیچ گرنگییەکی پێنادات، تەنانەت ئەگەر چەند مانگێکیش تێبپەڕێت

- ڕەنگە سێکس لە ژیانی ڕۆژانەدا بوونی نەبێت: "ماچکردن، لەئامێزگرتن و پیاهەڵدان".

- ئەگەر لەگەڵیدا دەستپێشخەریبکەیت، هەمیشە کۆمەڵێک بیانوودەهێنێتەوە، کە ڕێگرییلێدەکەن.

ئەگەر بۆی ڕوونبکەیتەوە، کە ئەگەر شتەکان بەم ناڕوونییە بمێننەوە لەوانەیە جیابیبیتەوە لێی، ڕەنگە بۆ ماوەیەکی کورت بگۆڕێت بۆ ئەوەی بەجێینەهێڵێت، بەڵام دواتر دەگەڕێتەوەسەربارەکەی پێشووی.

- لە کاتی پرۆسەکەدا چاوەکانی دادەخات یان گڵۆپەکە دەکوژێنێتەوە

- ئەگەر گومانی هەبێت، کە خۆت ئامادەکردووە، درەنگ دەگەڕێتەوە بۆ ماڵ.

- پرۆسەیەکی سێکسی لە ١٠ خولەک تێناپەڕێت.

- داننەنان بە بوونی کێشـــە و ڕەتکردنەوەی چوونە لای پزیشـــکی پســـپۆڕ، ئەگەر بیشـــچێت ئەوە تەنها یەکجار دەچێت، بۆ ئەوەی لێپرســـینەوەی زیاتری لەگەڵدا نەکەیت، وەک ئەوەی ئەرکەکەی جێبەجێکردبێت.

ئەمانە هێڵی سوورن و گومان دەوروژێنن و، پێویستە کێشەکە لەلای پزیشـــکی پســـپۆڕی گونجاو دەســـتنیشـــانبکرێت. ڕەنگە یەکێک لەم دەســـتنیشـــانکردنانەی خوارەوە بێت - ئەمانە تەنها هەندێک لە ئەگەرەکانن نەک هەموویان:

١- ئالوودەبوون بە فیلمی تێکدەر: کە ڕەنگە شـــێوازێکی ڕەفتاری نادروســـت دروســـتبکات، وەک زیادەڕەویکردن لە توندوتیژی، یان ملکەچبوونی کۆیلانە، یان ڕەفتارێکی تر، کە لە دەرەوەی چوارچێوەی باون و، تەنها دەتوانرێت لە ڕێگەی ئەمەوە سەرنجڕابکێشرێت.

٢- سەرنجڕاکێش نەبوون:

. هەر مرۆڤێک شێوازێکی تایبەتی خۆیی هەیە بۆ سەرنجڕاکێشان، ڕەنگە هاوبەشـــەکەت وەک مرۆڤێک ســـەرنجڕانەکێشـــرێت بۆت، تەنانەت ئەگەر بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتیەکانی جوانییش جوان بێت،

ئەمە مانای ئەوە نییە، کە پێویســـتە ســـەرنجڕابکێشـــرێت، بەڵکو هەســـتدەکات، کە تۆ کەســـێکی گونجاویت بۆ تەواوکردنی ژیان لەگەڵیـدا، ئەمەیش ڕەنگە بە هـۆی ئەو گفتوگۆیەوە بێـت، کە بێزارینـاکـات، یـان بە هـۆی گەڕانـی بە دوای دامەزراوەیەکـی هاوسەرگیریدا.

. هــاوڕەگەزخــوازی Homosexuality: ژمــارەیەکــی زۆر لە هاوڕەگەزخوازەکان لە کۆمەڵگاکانی ئێمەدا هاوســەرگیریانکردووە بۆ ئەوەی گومان لەســـەر مەیلی ســـێکســـییان دروســـتنەبێت و، ڕەنگە نەتوانیت هاوڕەگەزخوازێک لە ڕێگەی تایبەتمەندییە دەرەکییەکانییەوە بناســـیتەوە، بۆیە کاتێک پیاوێک هاوڕەگەزخوازە، مەرج نییە هیچ نیشانەیەکی مێینەیی لێدەرکەوێت و، پێچەوانەکەیشی ڕاستە.

. ناپاکیکردن لەگەڵ کەسێکی تر، کە زۆر سەرنجڕاکێشاوە، بەمەیش بە تەواوەتی گرنگیپێدانی بۆ هاوبەشەکەی لەدەستداوە.

٣- نەخۆشـــییەکـان. "زۆربەی نەخۆشـــییەکـان دەتوانرێـت چارەسەربکرێن".

. شەکرە و فشاری خوێن.

. خەمۆکی.

. دڵەڕاوکێی ئەنجامدان، دیاردەیەکی دەروونییە، کە زیاتر تووشـی پیاو دەبێت، چونکە هەسـتدەکات، کە بە شـێوەیەکی گونجاو پرۆسـەکەی ئەنجامنەداوە و، ناتوانن ئارەزووی هاوبەشـــەکەی تێربکات، ئەمەیش لە ترسی شکست، یان ڕەنگە پەیوەست بێت بە هەستەکانیەوە بەوەی، کە سەرنجڕاکێش نییە.

٤- دەرمان.

. هەندێک دەرمانی دژە خەمۆکی و دژە بەرزی فشاری خوێن.

. هۆرمۆنەکان.

. ڕێژەیەکی یەکجار زۆری ئەو گەنجانەی یاریی لەشـــجوانی دەکەن، بە دەست کێشەی پیاوەتییەوە دەناڵێنن، ئەمەیش بە هۆی بەکارهێنانی هۆرمۆنەکانی تایبەت بە وەرزشـــکردن و ئەنجامنەدانی پشـــکنینی وەرزی، یان بەدواداچوون لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕی گونجاو.

- چەپاندنی سێکسی:

بۆچی فیلمی ڕووت لە کۆمەڵگاکاندا بڵاوبووەوە؟

ئارەزووی سێکسی لای ژن و پیاو لە تەمەنی باڵغبووندا دەردەکەوێت، بە نزیکەیی لە تەمەنی ١٢ ساڵیدا، تەمەنیش لە دۆخێکەوە بۆ دۆخێکی تر دەگۆڕێـت، لە کۆمەڵگەکـانی ئەمڕۆمـانـدا، تەمەنی نزیکەیی بۆ هاوسـەرگیری ڕەنگە لە تەمەنی ٢٥ سـاڵیدا بێت، واتە ماوەی زیاتر لە ١٠ ساڵ هەیە، کە ئارەزووی سێکسی تێدا دەچەپێنرێت

زۆرجـار چەپـانـدن دەبێتە هۆی جۆرێـک لە دڕنـدەیی غەریزەیی، هەروەها زیانێکی زۆری جەســـتەیی و دەرونی لێدەکەوێتەوە، وەک دەروونناس کارل یۆنگ پشتڕاستیکردووتەوە.

چەپاندن لەگەڵ ڕێگریکردن لە تێکەڵبوون لە کۆمەڵگا پارێزکارەکاندا یەکدەگرێتەوە، کە دەبێتە هۆی بەرتەســـککردنەوەی ژیریی تاک هەر لە ســـەرەتاوە بە ســـەیرکردنی پەیوەندی نێوان هەردوو ڕەگەز لە لایەنی غەریزییەوە. پێشـنیاری خوێندنەوەی پەرتووکی 'هێزە کاراکانی نەستی عەلی وەردی'تان بۆ دەکەم، کە تیایدا دەستی خستووەتەسەر چەمکەکانی پەیوەست بەم بابەتەوە.

. دیاردەی ترسـان لە ڕەگەزی بەرامبەر: تێنەگەیشـتنی پیاوان لە ژنان و بە پێچەوانەوە بۆشـــاییەکی قووڵ لە تێڕوانینی ســـوزداری و کۆمەڵایەتی بۆ ڕەگەزی بەرامبەر و پێداویســـتییەکانی و شـــێوازی بیرکردنەوەکانیدا دروستدەکات.

نمونەیەک لە ژیانی ڕاستەقینەدا:

"لەوانەیە ســـەرنجی گەنجێک بـدەیـت لە زانکۆ، کە لە ژینگەیەکی داخراودا گەورە بووبێت، بەشـــداری لە هیچ چالاکییەکی وەرزشـــی، ڕۆشـــنبیری، یان ژیانی هاوبەشـــدا نەکردبێت، ڕەنگە بە دەســـت شـــەرمنیی لەڕادەبەدەرەوە بناڵێنێت، یان بکەوێتەناو وابەســـتەییەکی ئەندێشـەییەوە لەگەڵ هەر کچێک، کە ڕووکارەکانی ئەو پەسـەندکردنە دروسـتەی پیشـانبدات، کە لە نێوان هەردوو هاوڕێیەکدا ڕوودەدات = نـازانێت چۆن پەیوەندییەکی دروســـت لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا دروستبکات.

. مەیلی غەریزەیی خێراو بێپاســاو: ئەمەیش دەگەڕێتەوە بۆ شـێوازی پەروەردەکردن، نەک ئەوەی ئەمە خۆرســـک بێت، ئێمە مرۆڤین و توانای ڕێکخســـتنی ئارەزووەکانمان نییە. بەداخەوە تا ئێســـتایش هەنـدێـک کەس پێیـانوایە، کە پەیوەنـدیی پیـاو لەگەڵ ژن تەنهـا غەریزەییە، چونکە پەیوەندی لە نێوان ئێمە و ســروشـتی ڕەوشـتی مرۆیی ئاسـاییماندا پچڕاوە. کەسـێک، کە بە دەسـت گرێی سـێکسـەوە دەناڵێنێت، کە لە ئەنجامی چەپاندنی ســێکســـی و فیلمە ڕووتەکانەوە دروستدەبێت، زۆر ئەستەمە بە شێوەیەکی دروست سەیری ڕەگەزی بەرامبەری بکات، پێش ئەوەی ڕووبەڕووی خۆی ببێتەوە.

لە ئەنجامی چەپاندن، ڕێگریکردن لە تێکەڵبوونی ڕێکخراو و، نەبوونی ڕۆشنبیریی سێکسی، چەندین دیاردەی نادروست دەکەوێتەوە:

. ئالوودەبوون بە فیلمی ڕووت، تێگەیشتن لە غەریزەی سروشتی دەشێوێنێت.

. گێچەڵی سێکسی.

. بەرزبوونەوەی ئاستی مەیلی هاوڕەگەزبازی.

. سێکس لە پێناو پارەدا.

. بینینی ڕەگەزی بەرامبەر و لێکدانەوەی ڕەفتارەکانی بە شێوەیەکی سۆزداریی، یان غەریزەیی.

چەپاندنی سێکسی تووشی ژن و پیاویش دەبێت، بەڵام چەند جیاوازییەکی بنەڕەتی لە نێوانیاندا هەە:

. پیاو زۆر دەستکەوتی شاراوەی هەیە، چونکە پیاوە، یەکێک لەوانە ئەوەیە، کە ئابڕووی پەیوەست نییە بە سێکسەوە، بۆیە لەسەر زۆرێک لە بابەتەکان لێپرسینەوەی لەگەڵدا ناکرێت، یان سزا نادرێت، تەنانەت لە تەمەنی منداڵیشیدا، منداڵی کوڕ لە سێکس ناترسێنرێت، بە پێچەوانەی کچەوە، کە توندوتیژیی بەرامبەر دەکرێت، یان دەکوژرێت، یان دەبێتە هۆی سەرشۆڕی بۆ هەموان. لێرەوە دەگەینە ئەو ئەنجامەی، کە پیاو بە ڕەوایەتیپێدانی سێکسی و ژنیش بە زەوتکردنی سێکسیدا تێدەپەڕێت، وەک دکتۆر مستەفا ئەلحیجازی باسیکردووە.

. چارەنووسی زۆرینەی پیاوان بریتییە لە برسێتیی سۆزداری و بێبەشبوونیان لە دەربڕینی هەستەکانیان (پرسیاری چەمکی پیاوەتیی شێوێنراو) ئەمەیش مانای ئەوەیە، کە پیاو زیاتر فیلمی ڕووت پەسەنددەکات و، ژنیش فیلمی هەستبزوێن (ڕۆمانسی) پەسەنددەکات، چەمکە ژێرییەکانی ژن سەبارەت بە پێناسەی خۆشەویستی لە بزوتنەوەی ڕۆمانسییەوە سەرچاوە دەگرێت و، چەمکە ژێرییەکانی

پیاویش بە ڕێژەیەکی زیاتر لە فیلمە ڕووتەکانەوە سەرچاوە دەگرێت، لێرەوە ئەو وتانە دەستیانکرد بە بڵاوبوونەوە، کە ئاماژەن بۆ ئەوەی پیاو درندەیەکی غەریزییە، وەک: "پیاوەکان تەنها بیر لە سێکس دەکەنەوە، بە گشتی پیاوان ناپاکن" هەر کەسێک ڕووبەڕووی ڕەوایەتیپێدانی سێکسی، چەپاندنی گشتی، فیلمی ڕووت و برسێتیی سۆزداری ببێتەوە، ئایا چاوەڕێدەکەیت ئەنجامەکەی چی بێت؟ ناپاکی پەیوەستە بە فرەپەیوەندیتی و بیرکردنەوەی سێکسییەوە، چونکە ئەوە بنەمایەکە، کە ناپاکی لەسەری گەشەیکردووە.

بۆ ڕوونکردنەوە: چەمکەکانی خۆشەویستی و سێکس، زاراوەگەلێکن، کە لەلایەن ژیریی منداڵەوە بە ڕوونی پەیپانپێنابرێت، ئەم چەمکانە لە سەرچاوەیەکی نائاگاییەوە لە ڕێگەی مامەڵەی نێوان دایک و باوک لەگەڵ یەکتر و لەگەڵ منداڵدا سەرچاوە دەگرن، بۆیە بەبێ گفتوگۆیەکی ژیربێژانە ئەم چەمکانەیان لێوەردەگیرێت، هەر وەک چۆن زمانیشیان لێوەردەگرێت، بەڵام لایەنی ژیری ئەوەیە، کە بە شێوەیەکی ئاگایانە دروستدەبێت، ئەمەیش لە ڕێگەی ڕێنمایی خێزانی و پەیڕەوی قوتابخانە بۆ ڕۆشنبیرکردنی سێکسی و سۆزداری ئەنجامدەدرێت. نەبوونی ئەم شێوازە پەیڕەوکارییە دەبێتە هۆی زۆر جۆری شێواندنی دەروونیی تایبەت بەم لایەنە.

- فیلمی ڕووت:

ڕەنگدانەوەیەکی ڕاستەقینەی پەیوەندییە دروستەکان ناخاتەڕوو، ڕەنگە گرێی شێوە و ڕووخسار دروستبکات و، نەخشی شێوازێکی نموونەیی بۆ ژن و پیاو بکێشێت، کە دەبێتە هۆی پەسەندنەکردنیهاوبەشەکە.

لە زانســـتی دەماردا، بە تێپەڕبوونی کات، مێشــک دەســـتدەکات بە دروســـتکردنی ڕێڕەوی دەمـاریی تـایبەت، بە جۆرێـک ئەو فیلمە کاریگەری لەســـەر ســـیســـتەمی دۆپامین - Reward system - دروســـتدەکات، کە بەشــداره لە دروســتکردنی ئالوودەبوون. کاتێک دۆپامین دەردەدرێت، کە کەسەکە دەستکەوتێکی ڕاستەقینە لە ژیانی ڕاستەقینەدا بەدەستبهێنێت - ئایا بیرتە کاتێک لیستی ئەو بەشـانە دادەنێیـت، کە لە بـابەتێکـدا پێش تـاقیکردنەوە تەواوتکردووە و، نیشـــانەیەکیان لەســـەر دادەنێیت، کە ئاماژە بەوە دەکات، کە ئەم بابەتەت تەواوکردووە و ســـەرکەوتوو بوویت تێیدا و، لە ئەنجامی ئەوەی بەدەســـتتهێناوە هەســـت بە دڵخۆشـــی دەکەیت، یان کاتێک وانەیەکی ســەرکەوتوو پێشــکەشــدەکەیت، یان کاتێک وێنەی لەشــت دەگریت دوای ئەوەی پابەندبوویت بە وەرزشـەوە بۆ ماوەیسـاڵێک - بەڵام ئەگەر ســیســتەمی دۆپامینت بە شــێوەیەکی خێرا و لە ڕێگەی فیلمی تێکدەرەوە چالاککرد و، واتلێکرد تێربێت، ئەوا بەم ڕێگەیە بە دوای زیاتردا دەگەڕێت و، بە تێپەڕبوونی کات، ئالوودەبووی فیلمی ڕووت حەزدەکات سەیری شتی سەیر و سەمەرە، یان توندوتیژیی زیاتر بکات، بۆ ئەوەی بتوانێت دۆپامین چالاکبکات.

ئەم سـیسـتەمە بە دوای ئەزموونی نوێ و نادیاردا دەگەڕێت و، هەر نوێبوونەوەیەکیش هـانـدانی زیـاتری پێدەبەخشـــێت و، لێرەدا ئەم سیستەمە چالاک نابێت کاتێک دەستکەوتی ڕاستەقینە بەدەستدەهێنیت، بەڵکو وردە وردە گرنگیپێدانت بۆ ژیانی ڕاســتەقینە لەدەســتدەدەیت، تەنانەت لە سێکسی سروشتی و لەگەڵ هاوبەشێکی ئاساییشدا، وەکو جاران نـاوروژێیت، چونکە خووت بە شــێوازە نـادروســـتەکانەوە گرتووە لە جێبەجێکردنی پرۆسەکەدا.

- گرێ دەروونییەکانی پەیوەست بە فیلمە ڕووتەکانەوە:

مەرج نییە ئەم گرێیانە هەبن، بەڵام فیلمەکان ڕەنگە بەشدارییەکی کارا بکەن لە دروستکردن، یان بەهێزکردنیاندا.

. شـێوە و ڕووخسـار: حەز و ئارەزووەکان پەیوەسـتن بە شـێوازە ڕواڵەتییە نمونەییە دیاریکراوەکانەوە.

. ناپاکی: فرە پەیوەندێتیی دیاردەیەکە پەیوەندییەکی بەهێز و بتەوی بە فیلمە ڕووتەکانەوە هەیە.

. شـــێوازە ڕەفتارییە نادروســـتەکان لە جێبەجێکردندا: توندوتیژی، زەبونکردن، ســـوکایەتپێکردن، جنێودان و ڕەفتاری تریش، کە گرێی دەرونی لای مرۆڤ بەهێزدەکەن.

. تێڕوانینی بنکۆڵکارییانەی غەریزەیی: هەندێک کەس پێیانوایە، کە پشـکنینی لەشـی ڕەگەزی بەرامبەر ئامرازێکی سـروشـتییە و هیچ گرفتێکی تێدا نییە، بەڵام نائاگایانە تایبەتمەندییەکانی بەرامبەر پێشێلدەکەیت و، بنەمای ڕێزگرتن لە مرۆڤ و سنورە کەسییەکانی لە دەستورەکەتدا تێکدەشکێت.

هەر یەکێک لە ئێمە حەزی تایبەتیی خۆی هەیە لەو شـــتانەی لەبەریدەکات، لەگەڵ ڕێزگرتنی دابونەریتی ئەو شـــوێنەی، کە تێیدایە، بەڵام زۆر ســـەیرکردنی فیلم لایەنی بینین لە پشـــکنینی ئەوی تر بە شێوەیەکی ئاژەڵی، بەهێزدەکات.

- چۆنێتیی ڕزگاربوون لە ئالوودەبوون بە فیلمی ڕووت؟

لە کورتەیەکدا هەوڵمدا باسی ڕەهەندە دەرونی و شیکارییەکانی نهێنی پشـــت بوونی ئەم کەرەســـتە تێکدەرانە و کاریگەرییە دەرونییەکەی

بکەم، بەبێ ئـاگـایی تەواو لە هۆکـارەکـانی ئـالوودەبوون بە فیلمە ڕووتەکانەوە، ناتوانیت بگەیتە چارەسەری ڕاستەقینە.

ئـالوودەبوون بریتییە لە هەڵهـاتن لە خود و ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاسـتی، خۆشـیـیەکی خێرا و چـارەسـەرێکی کـاتییە بۆ ئـازارە شـاراوەکان، بەڵام لە ماوەیەکی درێژدا ژیانت پێدەگەیەنێت، بۆیە پرسیاری ڕاستەقینە ئەوەیە، کە لە چی و تا کەی هەڵهاتن؟

ئایا دووبارە پرسـیارت لە خۆت کردووە دەربارەی هەموو شـتێکی تایبەت بە ژیانت؟ ئایا بیرۆکەکانت بژاردەی کەسـیی خۆتن، یان بۆماوەیین؟ ئایا کارەکەت وێنای هیچ حەز و خولیایەکی تۆ دەکات؟ ئایا بیرت لە ئامانجێکی ڕوون کردۆتەوە بۆ ژیانت؟ ئایا کارتکردووە لەسـەر دامەزراندنی خۆت بۆ تێگەیشـتن لەم پەیوەندییە و بنەماکانی یەکترناسـینێکی دروسـت؟ ئایا دەتوانیت بگەیتە لوتکەی چێژ، بەبێ ئەوەی پەنـا بۆ ئەو فیلمـانە ببەیـت، کە حەز و ئـارەزووەکـانـت دەشێوێنن؟ ئایا خاوەنی بازنەگەلێکی کۆمەڵایەتیی وەهایت، کە وێنای تۆ دەکات؟

ئایا شـێوازی ژیانت بەرهەمدارە و لە پێنج سـاڵی داهاتوودا دەتەوێت بە کوێ بگەیت؟ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە کلیلی یەکەمی ڕێگاکەت پێدەبەخشێت و، شیکردنەوەیش ڕێگایەکە بۆ تێگەیشتن.

ئـالوودەبوون بە فیلمی ڕووت هـاوشـێوەی ئـالوودەبوونەکـانی تر دیاردەیەکی دەروونییە، زۆر کەس خۆیان سـەرکۆنەدەکەن و هەسـت بە تـاوانبـاری دەکەن، بە هۆی ئـالوودەبوون بە فیلمەوە، کە دەبێتە هۆی دواخسـتنی چـارەسـەرکردن و خۆچـاککردنەوە، گرێی خۆبەتاوانبارزانین و شـەرمەزاریی پەیوەسـت بە فیلمە ڕووتەکان کارەکە خراپتر دەکەن، دەزانم تۆ بە دەسـت گرفتێکی دەروونییەوە

دەناڵێنیت و پێویستی بە ڕووبەڕووبوونەوە هەیە و، ڕۆچوون لە ڕێوڕەسمە ڕۆحییەکاندا چارەسەرێکی ڕیشەیی نییە، هەرچەندە هۆکارێکی گرنگیشە بۆ یارمەتیدانی چاکبوونەوە، بەڵام پێویستە ئاگاداری ئەوە بیت، کە تۆ لە ژێر کاریگەریی دیاردەیەکدایت، کە پێویستی بە چارەسەری پزیشکی هەیە، ئەمەیش بەو مانایە نییە، کە تۆ کەسێکی خراپیت. پەسەندکردنی خۆت دەبێتە بەردی بناغەی چاکبوونەوە.

پەرتووکی "مێشک لە ژێر کاریگەریی فیلمی ڕووتدا - گاری ویلسۆن" گەشە بە لایەنی زانیاریت دەدات و سودبەخش دەبێت لە جێبەجێکردنە کردەییەکاندا بۆ تێپەڕاندنی دیاردەکە.

خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە بە پێویست دەزانم بۆ ئەوانەی بە دەست ئالوودەبوونەوە دەناڵێنن و بەکارهێنان و جێبەجێکردنی ناوەڕۆکەکەیشی گرنگترە لە خوێندنەوەی.

پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکەیت، هەندێک کەس مەیلی بەکارهێنانی شێوازی دەستهەڵگرتنی وردە وردەیان هەیە، لە کاتێکدا هەندێکی تر ڕەنگە وازهێنانی تەواوەتی بەکاربهێنن، ئەمەیش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە و، ڕەنگە ئەزموونی تۆیش جیاواز بێت لە ئەزموونی کەسانی تر.

ئەو شێوازە ڕەفتارییە گشتییانەی، کە پێشنیاردەکرێن، ئەمانەن:

. سەرقاڵبوون بە ئامانجێکی ڕوون بۆ هەموو بوارێکی ژیانت.

. دورکەوتنەوە لە هەموو شتە چالاککەر و وروژێنەرەکان، پەرتووکی "خووە بچوکەکان/ جەیمس کلیر یارمەتیدەرێکی باش دەبێت بۆ ڕزگاربوون لە خووە نەرێنییەکان".

. به دانانی یاداشـــتنامەیەکی تایبەت بە تۆمارکردنی ژمارەی ئەو جارانەی، کە تێیدا شـــکســـتتهێناوە، پێداچوونەوە بە خۆت و جۆر و ناوەڕۆکی ئەو فیلمەی، کە بینیوتە و، هۆکاری هەڵەکە و هەســـتەکانی دوای ڕەفتارەکەدا بکە.

. بەشـــێکی تایبەت لە یاداشـــتنامەکەت تەرخانبکە بۆ نووســـینی هەســـتەکانت دوای ئەنجامدانی ڕەفتارەکە، ئەمەیش یارمەتیدەرێکی باش دەبێت بۆ وازهێنانت لێی لە داهاتوودا. هەر کاتێک بیرۆکەی سـەیرکردنی ئەم کەرەستانەت بۆ هات، چاوێک بە هەستەکانی دوای سەیرکردنەکەدا بخشێنە، ئەوکات دەتوانیت فێڵەکە ببینیت.

. هەفتانە کەسێک، کە دڵنیایت لێی و متمانەت پێیەتی با لێپرسینەوەت لەگەڵدا بکات و، باشترە کەسەکە پسپۆڕی بوارەکە بێت، ئەم شێوازە بە بەردی بناغەی چارەسەرکردن دەژمێردرێت.

. هەفتەی ٥ جار وەرزش بکە و، باشترە وەرزشەکە ماندوکەر بێت.

- پەروەردەکردنی غەریزە:

ڕەنگە غەریزەی ســـێکســـی مرۆڤ بکـاتە کۆیلە و بە هۆیەوە بیروباوەڕی لەدەستبدات. دەبینم، کە ڕەنگە سێکسی غەریزەیی ببێتە هۆی شـــێواندنی مرۆڤایەتیت، بە هۆی ئەوەی، کە مرۆڤێک تەنها لە چوارچێوەی لەشـیدا کورتدەکەیتەوە، یان کەسـێک تۆ لە چوارچێوەی لەشتدا کورتدەکاتەوە. سێکسی غەریزەیی دور لە هەست و سۆز، بە شێوەیەک لە شێوەکان، بەشدارە لە شێواندنی نائاگایی مرۆڤ.

بۆ پەروەردەکردنەوەی غەریزە، ســـەرەتا بە ئاگاداربوون لەو خووە هەڵانە دەســـتپێدەکەین، کە بەشـــدارن لە بەکۆیلەکردنت بۆ حەز و ئارەزووەکانت:

. ئایا سەیری فیلمی ڕووت دەکەیت؟

. ئـایـا ئـاشـــنـایەتییەکی دروســـت لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا دروستدەکەیت، لە ژیانێکی پڕ بەرهەم و چالاکیی کۆمەڵایەتیدا؟

. ئایا بە شێوەیەکی غەریزەیی ڕەگەزی بەرامبەر دەپشکنیت؟

. ئایا بە ســەرســامبوونەوە مامەڵە لەگەڵ ئەو کەســەدا دەکەیت، کە شێوە و ڕووخسارێکی جوانی هەیە؟

ئێمەی مرۆڤ بە بەکارخســتنی ژیری غەریزەکانمان ڕاســتدەکەینەوە و، کێشـــەکە لە چاوی ژیریدایە، بۆ ئەوەی ڕۆژێک لە ڕۆژان بگەیتە ئاستێک، کە بتوانیت لە بەردەم هەر کەسێکدا بوەستیت، بەبێ گوێدانە ئەوەی شـــێوەی چۆنە، یان چی لەبەردایە، بەبێ ئەوەی لە ناخەوە بهەژێیت و، ئەمەیش نهێنیی سەرنجڕاکێشییە.

ئارەزووی من بۆ ژن نابزوێت، چونکە من بە ئارەزووی خۆم و بە بەکارهێنانی ژیریم هەڵیدەبژێرم، بۆ ئەوەی حەزم بۆی نەبێت، نەک بە هۆی ئەو جلوبەرگانەی، کە لەبەریدەکات، پیاوی ڕاســـتەقینە، کە حەز و ئـــارەزووەکـــانی خۆی بە بەکـــارهێنـــانی ژیریی خۆی ڕاســـتکردووەتەوە، گرنگی بەو شـــتـــانە نـــادات، کە هەر کچێـک لەبەریدەکات، هەروەها گێچەڵ بە هیچ کەســـێک ناکات، چونکە ئەم ڕەفتارە وێنای ئەو ناکات.

- گێچەڵی سێکسی:

کاتێک 'حەمەد' ڕووبەڕووی گێچەڵی سێکسی بوویەوە، قسەی نەکرد، کێشەکە لێرەدایە، چونکە نەیتوانیوە گوزارشت لە کێشەکەی بکات بۆ دایک و باوکی، یەکێک لە هۆکارەکان ئەوەیە، کە هەســـتەکانی بە شـــێوەیەکی گشـــتی بەبێ لەخۆگرتن مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە، بۆیە

دڵنیایی خۆی لەگەڵ ئەواندا لەدەستداوە و، هەستیکردووە، کە ڕەنگە لەسەر ئەم ڕەفتارە سەرزەنشت و تاوانباربکرێت. هۆکارێکی تر ئەوەیە، کە منداڵەکە دامەزراو و ڕۆشنبیر نەکراوە و، ڕەهەندەکانی ئەو شتانە نازانێت، کە بەسەریدا هاتووە و، ڕەنگە وەک ڕەفتارێک ببینێت، کە بە شێوەیەکی بەردەوام لە نێو منداڵاندا جێبەجێدەکرێت و، بە کارێکی ئاسایی و دروستی بزانێت.

بۆ کەمکردنەوەی ئەو ئازارەی، کە بە هۆی گێچەڵپێکردنەوە تووشی بووە، ئەویش هەوڵی گێچەڵکردن بە کەسانی تر دەدات. هەندێک لە گێچەڵکارەکان هەڕەشەی تێگەیاندنی خەڵکانی تر و تۆمەتبارکردنت دەکەن و، هەندێکی تر حەزدەکەن دیارییت بۆ بهێنن، منداڵیش بێئاگایە لە ڕەهەندەکانی ئەم ڕەفتارە و، ئەو شتە دەکات، کە ئەوان دەیانەوێت.

حەمەد ڕووبەڕووی گێچەڵی سێکسی، چەپاندنی سێکسی و نەبوونی ڕۆشنبیریی دۆستایەتیکردن بووتەوە و، ئەمانەیش هۆکاری پێویستن بۆ ئەوەی گێچەڵ بە کەسانی تر بکات.

ئەوەی بەسەر حەمەددا هاتووە، بەشداردەبێت لە دروستکردنی گرێی خۆبەکەمزانین - تووشبوونت بە گێچەڵی سێکسی، ڕەنگە ببێتە هۆی تێڕوانینێکی کۆمەڵایەتی نادروستی پەیوەست بە کەموکورتی لە پیاوەتی، شایستەیی، شەرمەزاری و تاوانباریدا -بە هۆی ئەوەی، کە بەرگری لە خۆی نەکردووە- هەروەها ملکەچبوون و هەندێک کاتیش مەیل بۆ هاوڕەگەزبازی و، ئەو هەڵچوونەی، کە لە ئەزموونێکی وەک گێچەڵپێکردندا دەچەپێنرێت، بەسە بۆ ئەوەی ببێتە هۆی شێواوییەک، کە دەرئەنجامێکی نەخوازراوی هەیە لە نائاگاییدا و، پێویستە چارەسەری وردی بۆ بکرێت بەمەبەستی چاکبوونەوە لێی.

ە

- پلەکانی گێچەڵی سێکسی:

چەندە ماوە و پلەی زیاتر بێت، ئەندازەی شـــێواوییەکان لە ژێریی نائاگایی، گرێیەکان و ترســـەکانی دەرئەنجامی ڕووداوەکە زیاتر دەبێت.

ئەگەر پرسـیار لە سـومەییە بکەیت دەربارەی وردەکارییەکانی هەر چوار گێچەڵپێکردنەکە، ئەوا هەموو بـارودۆخەکـانـت بە وردییەکی ترسـناکەوە بۆ باسـدەکات و، باوەڕناکەیت، کە مرۆڤ چۆن دەتوانێت ئەوەندە بە وردی بابەتەکەی بیربێتەوە، ئەمەیش نیشـانەی سـەرەکیی چەپاندنە. ئەوەی لە یادەوەریدا هەڵکۆڵراوە مـانای ئەوەیە، کە دوای هەڵچوونێکی هەسـتیی بەرز مێشـک سـوڕی دەمارەیی تایبەت بە ڕووداوەکە دروسـتدەکات -نەرێنی یان ئەرێنی- لەبەر ئەمە ئەگەر بتەوێت تەمەنی منـداڵیـت بیربێتەوە، ئەوا خراپترین و بـاشـترین ڕووداوەکـانـت بۆ ئاشـکرادەبێت. لە بەرامبەریشـدا هەندێک لە قوربانییانی گێچەڵی سێکسی هەستدەکەن ئەوەی بەسەریاندا هاتووە تەنها خەونێک بووە، وەک ئەوەی یادگە دوای ڕووداوەکە سڕیبێتییەوە، ئەمەیش مەترسـیدارترە و پێیدەوترێت پشـتگوێخسـتنی هەسـت Emotional Repression و، هەر کاتێک بنکۆڵکاریی بکەم بەناو یادگەدا، دەگەمە کلیلەکانی چارەسەر.

کـاتێـک سـومەییە بـابەتەکەی بە دایکی گوت، دایکی لە ڕووی هەسـتییەوە لەخۆیینەگرت، ئەمەیش هەسـتی پشـتگوێخسـتن و وازهێنانی گەیاندە سومەییە.

تێبینی: لە بابەتی شـۆفێرەکەدا، سـومەییە تاسـا و لە جێی خۆی وشـکبوو، ئەمەیش کاردانەوەی سـیسـتەمی دەمارییە بەرامبەر بە مەترسـی، لە بری ڕووبەڕووبوونەوە و هەڵهاتن، لە جێی خۆیدا

وشــکبوو **Freeze Response** که تێیدا کەســەکە هەســتدەکات دابڕاوە لە خـۆی، ئەمەیـش ئـامـرازێـکە، کە ژێـری بـۆ مـانەوە بەکاریدەهێنێت و، ڕەنگدانەوەی ئەو بڕە ترس و تۆقینەیە، کە لەم ساتەدا چەشتوویەتی و، لەم دۆخەیشدا تەنانەت ئەگەر شەڕکەرێکی بێبەزەیی و ســەرســەختیش بێت، ڕەنگە لەشــی فریاینەکەوێت بۆ جوڵەکردن.

- گرێ دەروونییەکـان و ئـاکـامە چـاوەڕوانکراوەکـان لە ئەنجـامی ئەزموونی سومەییەوە:

- گرێی بێنرخی: ڕەنگە چەندین هەسـتی نادروسـتی بۆ دروسـتبێت سـەبارەت بە لەشـی و ڕقلێبێتەوە و ڕەنگە بێزیش لە ڕووخسـار و شێوەی دەرەوەی بکاتەوە.

- گرێی ملکەچبوون: چونکە نەیتوانیوە ڕووبەڕووبێتەوە، ڕەنگە هەستی نەرێنی بگوازێتەوە بۆ هەموو لایەنەکانی ژیانی.

- ترس لە ســـێکس: و خۆلێدورگرتنی و تێڕوانینی بەکەمزانینانەی شـێواو بۆی، یان ڕوودانی پێچەوانەکەی بە هۆی زاڵبوونی هەســتی خۆبەکەمزانینەوە.

- مەیلی هـاوڕەگەزبـازی: ڕەنگە لە ئەنجـامی گرێی پیـاوەتییەوە زیادبکات - ترس لە پیاو و دانانی بە دڕندەیەکی شـــکێنەرێراوکەری قێزەون.

- مۆتەکە: وەک لە ڕووی شـیکارییەوە دەزانین خەونەکان بە زۆری، یان ئارەزووی چەپێنراون، یان هەڵچوونی چەپێنراون، یان ترســـێکی شاراوە.

- گرێی قوربانی: و هەستکردن بەوەی، کە توانای چارەسەرکردنی ئەوەی نییە، کە ڕوویداوە و، چێژبینین لە ئازار.

-ڕەنگە بە درۆخستنەوە:ی لەلایەن خێزانەکەیەوە هەستەکانی لەناوبەرێت بەرامبەریان و، بیگۆڕێت بۆ ڕقوکینە.

- گرێی وازلێهێنان.

بۆچی کەسی گێچەڵپێکراو ئەگەر وشیاریش بێت، هەواڵی ڕووداوەکە بڵاوناکاتەوە؟

. ترس لە بەدرۆخستنەوە و تاوانبارکردن.

. نادڵنیایی لە کەسە نزیکەکانی.

. ناوبانگ.

چۆن هەندێک لەوانەی گێچەڵیانپێدەکرێت، لە کاتێکدا بێئاگان لە ڕەهەندەکانی کاریگەرییە نەرێنییەکانی سەریان دەژین؟

- نکۆڵیکدن لە ڕاستی "شتێکە لە ڕابوردوودا ڕوویداوە و نەماوە و، پێویست ناکات ئەمڕۆ باسیبکەم". زۆرترین ڕێژەی نەخۆشەکان لە یەکەم سەردانی پزیشکدا باس لە ڕوودانی گێچەڵپێکردن ناکەن، یان ڕەتیدەکەنەوە، دواتر ئەگەر هەستیان بە ئاسوودەیی و دڵنیایی کرد، هەندێکیان دەستدەکەن بە قسەکردن لەسەر ئەزموونەکە.

- بەژێریکردنی ڕووداوەکە: "من منداڵ بووم و دایک و باوکیشم وشیار نەبوون و ئەوەی ڕوویدا ڕوویدا، زۆر کەسی دیکەیش ڕووبەڕووی شتێکی لەم شێوەیە بوونەتەوە، بۆیە پێویست ناکات ڕابوردووم بەبیربهێنمەوە و ڕۆڵی قوربانییەکە بگێڕم.

. لەوانەیە وەک بابەتێکی ئاسایی باسی ڕووداوەکە بکات.

. جیاوازییەکی بەرچاو هەیە لە نێوان ڕووبەڕووبوونەوەی هەستکردنی ڕاستەقینە بە ئازار و دانپێدانانی، ئەمە سەرەتای چارەسەرکردنە لە نێوان بینینی ڕۆڵی قوربانیدا.

- پاساوهێنانەوە بۆ ئەوی تر. "هەندێک کەس لە هەندێک کاتدا پاساو بۆ خێزان و گێچەڵکار دەهێننەوە، بە تایبەت ئەگەر لێیانەوە نزیک بن".

. دایک و باوک چەندە ناوشیار بن، پێویستە ڕووبەڕوویانببیتەوە و گوزارشتی تەواو لە هەستەکانت بکەیت، ئەگەرنا بە تەواوی هەستەکانت لەدەستدەدەیت بەرامبەریان.

. ڕووبەڕووبوونەوەی گێچەڵکار بنەمایەکە لە چارەسەرکردندا، بەڵام دوای چاکبوونەوەی بنەڕەتی ئەنجامدەدرێت.

- لێبوردنی ساختە. "بزانە، تەنها

دوای چارەسەرکردنی دەرمانی و، پاشان ڕووبەڕووبوونەوە نەبێت، ناتوانیت لێیخۆشبیت".

- **لە ڕووی پزیشکییەوە:**

. ئاگایی بەرامبەر نەخۆشییە سێکسییەکان بنچینەییە و، خۆپاراستنیش پێویستە، کارئاسانکەر مەبە، ئەگینا دەرئەنجامەکانی خراپ دەبن.

. ئەگەر بە دەست کێشەی سێکسییەوە دەناڵێنیت، ئەوا چارەسەری پزیشکی و دەرونی زۆر کاریگەرە و لە کێشەی خۆچەوساندنەوە دورتدەخاتەوە.

. فیلمە ڕووتەکان ڕاستەوخۆ زیان بە مێشک دەگەیەنن.

. ئەگەر بمەویت لەم پەرتووکەدا پەیامیکی پێویســـــت بگەیەنم، ئەوا دەڵێم: منداڵەکانت دەربارەی سێکس و گێچەڵی سێکسی پەروەردەبکە و فێریانبکە.

ئەگەر رووبەڕووی گێچەڵی ســێکسـی بوویتەوە، پزیشـکێکی پسـپۆڕ هەڵبژێرە، کە بزانێت چۆن مامەڵە لەگەڵ کەیسەکەتدا بکات و ئەمەیش مافی خۆتە بەسەر خۆتەوە.

. بەسـتنەوەی چەمکی پیاوەتی بە توانای سـێکسـییەوە وادەکات پیاو نەتوانێت قسـە لەسـەر هەر کێشـەیەک بکات، کە ڕووبەڕوویدەبێتەوە، چونکە وایلێدەکات هەست بە خۆبەکەمزانین بکات و، هەمیشـە لە ژێر فشـــاری دەروونیدا دەبێت بە هۆی گرنگیدان بە ســـەلماندنی خۆی بۆ هاوبەشەکەی و، ئەمەیش خۆی لە خۆیدا ڕەنگە ببێتە هۆی شکست.

- لە ڕووی کەسییەوە:

. وەک منـداڵانی تری کۆمەڵگـاکەمـان، لەو کـاتەدا بە هۆی نەبوونی وشـــیاری لای دایکان و باوکان، هەر لە کاتی منداڵیمەوە چەمکەکانی سێکس لە مێشکمدا شێواوە.

هەوڵمدا پوختەیەکی ســەرەتایی لەســەر ئەو بنەمایانە بخەمەڕوو، کە ژیانی سێکسیی خۆتی لەسەر ڕۆدەنێیت.

. بەرپرســـــیارێتی تۆ لەم بوارەدا ئەوەیە، کە بگەڕێیت، بخوێنیتەوە و خۆت ڕۆشـــــنبیر بکەیت و، تەنها وەک دەســـــتپێک و بزوێنەرێک بۆ پرسیارکردن لەم پەرتووکە بڕوانە.

. فیلمە ڕووتەکـان چەکێکی کوشـــــندەن بۆ لەنـاوبردنی چەمکەکـانی سێکس لە مێشکتدا، بۆیە وریابە.

. گێچەڵی سێکسی یەکێکە لە خراپترین ئەزموونەکان، کە دەکرێت ڕووبەڕووی مرۆڤ ببێت، هەر بۆیە پێویستە منداڵەکانت پەروەردەبکەیت و هەوڵبدەیت هونەری جەنگی بکەیتە بەشێکی سەرەکیی ژیانیان.

. دەزانم ئەمە بابەتێکی ئاڵۆزە، بەڵام پێویستە چەمکەکان ڕوونبکرێنەوە. چەپاندنی سێکسی و کاریگەرییەکانی لەسەر ئەندامانی کۆمەڵگا زۆر گەورەیە و هیوادارم لە ئاستێکی باڵاتردا چارەسەرێک بۆ ئەم کێشەکەیە هەبێت.

. خوێنەری ئازیز، لەبیرتنەچێت هەموو ئەو شتانەی باس کراون هیچ پەیوەندییەکی بە بیروباوەڕی ئاینییەوە نییە.

گرێ دەرونییەکانت زیندانی هەمیشەییتە

ئێمە بە کنجکاوی و تامەزرۆیی دۆزینەوەی جیهانەوە لەدایکدەبین، زۆر هەوڵدەدەین بزانین کێین، بەڵام ئەوان لەبەرگیراوەمان لێدروستدەکەن، فێری بیرە بۆماوەییەکانی دایک و باوک دەکرێین، جیهان لە چاوی ئەوانەوە دەبینین، نەک خۆمان، شایستەبوونێکی ساختە لە پارە، دەسەڵات، جوانیی ڕووخسار، یان کەسێک، کە لە پەیوەندیدا پەسەندماندەکات وەردەگرین، وابەستەی ئەو کەسە دەبین، کە لە خودی خۆمان داماندەماڵێت و نهێنییەکەیشی نازانین، چۆن لە ڕووی سۆزدارییەوە سارێژدەبین، ئەگەر کۆدە شیکارییەکە ئاشکرانەکەین؟ چۆن بزانین ئێمە تەنها یەدەکێکین لە ژیانی ئەو کەسانەی، کە بە خودی ژیانمان داناون؟ چۆن پێبگەین؟ ئایا لە ڕووبەڕووبوونەوە دەترسین، چونکە فێربووین هەستی کەسانی تر لەبەرچاوبگرین لەسەر حیسابی خۆمان؟ ئایا بە ڕۆشنبیرییەکی سێکسیی دروست پەروەردەکراوین؟

د. یوسف خالید حەسەن، پزیشک و بیرمەندێکی ئازادە، کە پشتی بە ڕێبازی شیکاری بەستووە بۆ ئەوەی بە شێوازی تایبەتیی خۆی- شیکاریی دەرونپزیشکیی ڕاستەقینە، بە شێوەیەکی ڕاستبینانە ئەوە بخاتەڕوو، کە نەخۆشەکان لە پشت دەرگای تۆڕینگەکانەوە بەدەستیەوە دەناڵێنن- ئەمەیش ئەنجامی توێژینەوەکەیەتی لە بواری چارەسەری ڕەفتاریی مەعریفی و شیکارییانە و، لە بواری پزیشکی، دەرونپزیشکی، دەروونناسی، کۆمەڵناسی و فەلسەفەدا.

بەرهەمەکانی تر: